

உடல் நலம் காக்கும் சித்த மருத்துவம்

உடல் நலம் காக்கும் சித்த மருத்துவம்

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 2

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 3

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 4

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 5

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 6

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 7

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 8

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 9

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 10

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 11

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 12

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 13

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 14

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 15

உ.ந.க. சித்த மருத்துவம் - 16

உடல் நலம் காக்கும் சித்த மருத்துவம்

டாக்டர். அருண் சின்னையா

எழுத்து வடிவம் : ஆர். பார்த்தசாரதி



உடல்நலம் / Health Care

உடல் நலம் காக்கும் சித்த மருத்துவம்
Udal Nalam Kaakkum Siddha Maruthuvam

by Dr. Arun Chinniah ©

Tamil Text : R. Parthasarathy

U.P. 028

Usha Prasuram First Edition : September 2013

248 Pages, Price Rs.180

Printed in India.

Usha Prasuram
No.2/3, 4th Street,
Gopalapuram,
Chennai - 600 086.
Ph: 044-28111506

Website: www.mathinilayam.com

Email : mathinilayambook@gmail.com; info@mathinilayam.com

Design / Layout : N. Premkumar, JLP Designs.

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

சமர்ப்பணம்

பகவான் ஷீர்டி சாய்பாபா மற்றும்
என் மகன் காந்திச்செல்வனுக்கு

குறிப்பு

இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்துகளில் பெரும்பாலானவை, நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக்கூடியவையே. சித்த மருந்துகள் உணவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதால் பக்க விளைவுகள் ஏதும் இருப்பதில்லை. இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள மருந்துகளை, நேராக கடைக்குச் சென்று வாங்கிச் சாப்பிடலாம் என்றாலும், நோயின் தன்மை, பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல் நிலை ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, சாப்பிட வேண்டிய மருந்தின் அளவு எவ்வளவு என்பதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

உள்ளே

முன்னுரை	...	8
1. மனித உடல் ரகசியங்கள்	...	11
2. சித்த உடற்கூறு தத்துவம்	...	24
3. எலும்பு மண்டலம்	...	38
4. தசை மண்டலம்	...	62
5. நரம்பு மண்டலம்	...	82
6. ரத்த ஓட்ட மண்டலம்	...	102
7. சுவாச மண்டலம்	...	120
8. ஜீரண மண்டலம்	...	155
9. சிறுநீரக மண்டலம்	...	179
10. நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்	...	198
11. இனப்பெருக்க மண்டலம்	...	225

முன்னுரை

சித்தர்கள் அருளிய சித்த மருத்துவத்தைப் பின்பற்றி சேவை செய்யும் மருத்துவர்களில் நானும் ஒருவன். நிறைய புத்தகங்கள் எழுதியிருந்தாலும், இதை எழுதும்போது ஏற்பட்ட சந்தோஷத்தை அளவிட முடியாது. இதை ஒருங்கிணைந்த ஒரு மருத்துவ நூலாக எழுதுவதற்கு பெரு முயற்சி செய்து தகவல்களைத் திரட்டி, அத்துடன் என் மருத்துவ அறிதிறனையும் சேர்த்து ஒரு நூலாகப் படைத் திருக்கிறேன்.

மனிதனுடைய உடலை நவீன மருத்துவம் ஒன்பது மண்டலங்களாகப் பிரித்திருக்கிறது. அதன் அடிப்படையிலேயே, ஒன்பது மண்டலங்களிலும் உண்டாகும் நோய்களை வகைப்படுத்தியும், அவற்றுக்கான எளியமுறை மருந்துகளையும் பட்டியலிட்டுப் பல விவரங்களை இந்நூலில் தொகுத்துள்ளேன். குறிப்பிட்ட மண்டல நோய்களுக்கான சித்த மருந்துகள், உணவுக் கட்டுப்பாடுகள், நோய்களைக் களையும் மூலிகைகள் என ஒவ்வொரு பக்கங்களிலும் தனித்துவம் மிக்க விஷயங்களைத் தொகுத்திருக்கிறேன். மேலும், ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் ஏற்படும் நோய்களுக்கான யோகாசனங்களையும் பட்டியலிட்டுள்ளேன்.

இந்தப் புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள மருந்துகள் அனைத்தும் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையை ஆதாரமாகக் கொண்டவை. பல நூறு ஆண்டுகளாக இம்மருந்துகள்

பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. எவ்வளவோ பெரிய பெரிய நோய்களுக்குக்கூட சித்த மருத்துவத்தில் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

அதேநேரத்தில், எந்த ஒரு மருத்துவமுறையும் அனைத்து நோய்களுக்கும் முழுமையான பலனைத் தந்துவிடாது. ஒவ்வொரு மருத்துவ முறையும் ஒவ்வொரு நோயைக் குணப் படுத்துவதில் தனித்துவம் பெற்று விளங்குகிறது. விபத்தில் அடிபட்டு ரத்தக்காயம், ரத்தப்போக்கு உண்டானாலோ, தீவிர வாந்தி, பேதி கண்டிருக்கும்போதோ, கடுமையான காய்ச்சல் கண்டிருக்கும்போதோ, அறுவைச் சிகிச்சை செய்தால்தான் உயிர் காப்பாற்றப்படும் என்ற சூழல் உள்ள போதோ, சித்த மருத்துவம்தான் செய்துகொள்வேன் என்றால் அது மிகப்பெரிய முட்டாள்தனம்.

இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில், அறிவியல் வளர்ச்சி நமக்கு அளித்த நவீன மருத்துவம்தான் சிறந்தது என்பது என் கருத்து. நவீன மருத்துவத்தை 'உயிர் காக்கும் மருத்துவம்' என்றும், சித்த மருத்துவத்தை 'ஆயுள் நீட்டும் மருத்துவம்' என்றும் சொல்வதே சரியாக இருக்கும்.

இந்தப் புத்தகத்தில், மக்களைத் துரத்தும் நோய்களுக்கு எளிய முறை சித்த பரிசாரங்களையே சொல்லியிருக்கிறேன். உஷா பிரசுரத்தின் மூலம் திருத்திய இரண்டாவது வெளியீடாக வெளிவரும் இந்தப் புத்தகம், உங்கள் வீட்டு நலனைக் காக்கும் ஒரு 'சித்த மருத்துவராக' விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. வாழ்க வளமுடன்.

அன்புடன்,

டாக்டர். அருண் சின்னையா,

தமிழர் சித்த உணவியல் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ சங்கம் (தஸ்னா),

எண்.155, முதல்மாடி, 94-வது தெரு, 15-வது செக்டார்,

கே.கே.நகர், சென்னை - 600 078.

மொபைல் : +91-9884076667, +91-91761 76667

மனித உடல் ரகசியங்கள்

மனிதன், பஞ்ச பூதங்கள் எனப்படும் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவற்றின் தன்மையால் ஆனவன். மனிதன், குழந்தை யாகப் பிறந்து நிலத்தில் உழல்கிறான். உணவுப் பொருள்களில் நீரைச் சேர்த்து, நெருப்பில் இட்டு சுவையாக அருந்தி, இதமாக வருடிச் செல்லும் காற்றைச் சுவாசிக்கிறான். சந்தோஷமான, வளமான வாழ்க்கையில் தன்னை மறந்த நிலையில் அவன் ஆகாயத்தில் ஆனந்தமாகப் பறக்கிறான்.

ஒரு மனிதனை, பஞ்ச பூதங்கள் அரவணைத்துச் சென்றால் அவன் வாழ்கிறான். இல்லையெனில், நிலத்தில் சடலமாக வீழ்கிறான். ஒருவனுடைய உயிர், நீரோட்டம் போன்றது. உயிரற்ற உடலை மண்ணில் புதைப்பதும், நெருப்பில் எரிப்பதும் நிகழ்கிறது. மண்ணில் புதைத்தாலும், எரித்தாலும் உயிரானது காற்றில் கலந்து, ஆகாயத்துக்குச் சென்றுவிடுகிறது.

உடலை வைத்துத்தான் இந்த உலகத்தில் நமக்கு இருப்பிடம். இதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். ஒருவரின் லட்சியங்கள் எவ்வளவு உயர்ந்ததாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால், உடல் நலம் ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால், பாதிக்க

கிணறு தாண்டிய கதைதான். எனவே, உடலைப் பாதுகாத்து, நோயில்லா நெறியை நமக்கு நாமே உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

சித்தர் பாடல்

‘கூறுவேன் தேகமது என்னவென்றால்
குருபரனே எலும்புதனைக் காலாய் நாட்டி
மாறுபடா எலும்புக்குத் துவாரமிட்டு
வன்மையுடன் நரம்பினால் வலித்துக் கட்டி
தேறுதலாய் இரத்தமதை உள்ளே ஊற்றி
தேற்றமுடன் அதன் மேலே தோலை மூடி
ஆறுதலாய் வாய்வுதனை உள்ளடக்கி
அப்பனே தேகமமென்ற கூறுண்டாச்சே’.

மனித உடலின் ரகசியத்தைச் சொல்லும் இந்த எட்டு வரி பாடலில் மனிதனுடைய உடலைப் பற்றிய சித்தர்களின் நுண்ணறிவு துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

உடல் என்பது, எலும்புகளை கை கால்களைப் போட்டு நீட்டி வைத்து, அவற்றின் ‘இருப்பிடம்’ மாறிவிடாமல் இருக்க நுண்ணிய துவாரங்களால் இணைத்து, நரம்புகளால் இழுத்துக் கட்டி, தோலால் மூடி, அவற்றுக்கு இடையே தசைகளைச் சேர்த்து, ரத்தத்தை ஊற்றி, உள்ளே வாயு எனப்படும் பிராணனை உள்ளடக்கி, உடல் என்ற ஓர் உருவம் உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாக மேற்கண்ட சித்தர் பாடல் நமக்கு விவரிக்கிறது.

மேலே உள்ள சித்தர் பாடலில் சில வார்த்தைகள் அடிக் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன. அவற்றுக்கான விளக்கம் என்ன என்றால்,

எலும்புதனை - எலும்பு மண்டலம்

நரம்பினால் - நரம்பு மண்டலம்

இரத்தமதை - ரத்த ஓட்ட மண்டலம்

தோலை மூடி - தசை மண்டலம்

வாய்வுதனை - மூச்சு மண்டலம்

அதாவது, இந்த ஐந்து மண்டலங்களால்தான் தேகம் என்ற உடல், கடமையின் பொருட்டு இந்த உலகில் நடமாடுவதாகச் சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்த மண்டலங்கள் ஒவ்வொன்றும் தமது பணியைச் சரிவர செய்துவந்தால்தான், நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பதை நாடே உணர முடியும்.

ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் உள்ள உறுப்புகள் அந்த மண்டலத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளோடும், வேறு மண்டலத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளோடும் ஏதாவது ஒரு வகையில் 'இணைந்திருக்கிறது'. உதாரணத்துக்கு, உடலில் எலும்புகள் உறுதியாகவும், வலுவாகவும் இருந்தால், நரம்புகளும் தன்னளவில் தளர்வில்லாமல் உறுதியாகவும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

நரம்புகளும் எலும்புகளும் உறுதியாக, வலுவாக இருக்கும் பட்சத்தில் ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தம் எந்தத் தடையும் இல்லாமல் சுற்றி வரும். முறையான ரத்தச் சுழற்சியினால், இதயம் என்றும் இளமையுடன் தனது சுத்திகரிப்புப் பணியைச் செய்யும்.

ரத்தச் சுழற்சியை முறையாக இயக்கும் பெரிய பொறுப்பு தசைகளைச் சார்ந்தது. அந்தத் தசை மண்டலத்துக்கு, எலும்பு, நரம்பு, ரத்த ஓட்ட மண்டலங்கள்தான் ஆதாரம்.

ஆக, இதில் இருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவென்றால், எலும்பு, நரம்பு, ரத்தம், தசை இவற்றின் நிலைத்த தன்மை, உறுதி, செயல்படும் தன்மை ஆகியவற்றை வைத்தே வாயு எனப்படும் மூச்சு, உயிராக உடலில் நிலைகொள்ளும்.

அந்தவகையில், இந்த ஐந்து மண்டலங்களின் அடிப்படையில் உருவான மனித உடலை உலகில் நிலைநிறுத்தும் உன்னத பணியைப் பின்வரும் மண்டலங்கள் கவனிக்கின்றன. அவை:

1. ஜீரண மண்டலம்
2. சிறுநீரக மண்டலம்
3. நாளமில்லா சுரப்பிகள் மண்டலம்
4. இனப்பெருக்க மண்டலம்

இப்படி, மனிதனுடைய உடலில் இயங்கும் ஒன்பது மண்டலங்களைப் பற்றியும் அவற்றில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைப் பற்றியும், அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகள், அவை தயாரிக்கும் விதம், சாப்பிடும் அளவு எனப் பல விஷயங்களை இப் புத்தகத்தில் முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம். இந்தப் பகுதியில், மண்டலங்களைப் பற்றிய தகவல்களை மட்டும் பார்ப்போம்.

எலும்பு மண்டலம்:

நமது உடலை ஒரு கட்டடமாக உருவகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

எலும்பின் முக்கியமான மூலப்பொருள் (சத்து) கால்சியம் எனப்படும் சுண்ணாம்பு. பழங்கால வீடுகளுக்கு சுண்ணாம்பு எனப்படும் வெந்த கற்களை (இன்றைய சிமெண்டுக்கு மாற்று) பாலில் நீர்த்து, அத்துடன் கடுக்காய், பனை வெல்லம் சேர்த்துக் குழைத்துக் கட்டடம் எழுப்புவர்.

வேகவைத்த சுண்ணாம்புக் கற்களை பால், இளநீர் சேர்த்துக் கரைப்பதால், பாலில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தும் (Calcium), இளநீரில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தும் சேர்த்து சுண்ணாம்புக் கற்களுக்கு மேலும் வலுசேர்க்கின்றன. இத்துடன் நின்று விடவில்லை. கடுக்காயும் சேர்க்கப்படுகிறது. அந்தக் கடுக்காயில் என்ன இருக்கிறது?

சுண்ணாம்புச் சத்தை இரும்பைப்போல் இறுக்கும் தன்மை கடுக்காய்க்கு உண்டு. கடுக்காயின் துவர்ப்புத்தன்மை, சுண்ணாம்புச் சத்துடன் சேரும்போது கட்டடத்தின் ஆயுள் நீட்டிக்கப்படுகிறது. எல்லாம் சரி, பனை வெல்லம் சேர்ப்பது ஏன்?

பனை மரத்தின் சீவிய பாளையில் இருந்து கிடைக்கும் பதநீருடன் தக்க அளவில் சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கிடைப்பதுதான் பனை வெல்லம். பனை வெல்லத்தில் உள்ள இனிப்புத்தன்மைக்குப் பதநீரும், சுண்ணாம்பும்தான் காரணம். பதநீரின் துவர்ப்பு, சுண்ணாம்பு இரண்டும் பனை வெல்லத்தில் இருப்பதால், இதைக் கடுக்காயுடன் சேர்த்து தூளாக்கி, சுண்ணாம்புடன் கலந்து வீடு அல்லது கட்டடம் கட்டும்போது அது உறுதியாக, பல நூறு ஆண்டுகள் நிலைத்திருக்கும்.

சுண்ணாம்பு (இயற்கை தாது) + பால் (இயற்கை) + இளநீர் (இயற்கை) + கடுக்காய் (இயற்கை) + பனை வெல்லம் (இயற்கை) என, இயற்கை மூலகங்களால் உண்டான கட்டடங்களே பல நூறு ஆண்டுகள் உறுதியுடன் இருக்கும் போது, இயற்கை மூலகங்களில் கிடைக்கும் சுண்ணாம்புச் சத்தை நாம் உணவாகவோ, மருந்தாகவோ சாப்பிடும்போது நமது எலும்புகள் பலம் பெற்று, உறுதியாகி, உடல் வலிமை யோடு நூறு ஆண்டுகள் வாழ முடியும் இல்லையா?

இதுதான் சித்த சூத்திரம்.

ஆக, எலும்புகள் உறுதி பெற, இயற்கை மூலகங்களில் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்துள்ள மூலிகைகள் மற்றும் உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகளில் உண்டாகும் கோளாறுகள் மற்றும் குறைபாடுகள் நீங்கும். இதுவே சித்தர்களின் தீர்ப்பு.

இந்த அடிப்படையில்தான், உடலுக்கு ஆதாரமான எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும் மூலிகை மருந்துகள் இப் புத்தகத்தில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

இனி கட்டடத்தின் அடுத்த கட்டம்.

நரம்பு மண்டலம்

சுண்ணாம்பு சேர்த்து கட்டப்படும் கட்டடம் மேலும் உறுதியுடன் இருக்க, வைரம் பாய்ந்த மரங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். இன்றைய காலகட்டத்தில், வீடுகள் கட்டுவதற்கு, செங்கல், சிமெண்ட், இரும்புக் கம்பிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அன்று வழக்கத்தில் இருந்த மரக்கட்டைகளையும், இன்று பயன்படுத்தப்படும் இரும்புக் கம்பிகளையும் நமது உடலில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஒப்பிடலாம்.

இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் கூட, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நரம்பு சார்ந்த வியாதிகளுக்கு, நரம்புகளைத் தூண்டிவிடும் மருந்துகளும், இரும்புச் சத்து உள்ள மருந்துகளும் வழங்கப்படுவதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

இதில் இருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவென்றால், இரும்புச் சத்தின் மூலம் நமது உடல் நரம்புகளை முறுக்கேற்றலாம் என்பதுதான். இதனால்தான், சித்த மருந்துகளில்

நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கு, இயற்கை மூலகங்களில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள மூலிகைகளை வகைப்படுத்தியும், இரும்பு போன்ற இயற்கைத் தாதுக்களை முறைப்படி பல்பமாகச் செய்தும் வழங்கி வருகிறார்கள்.

வைரம் பாய்ந்த மரக்கட்டைக்கும் இரும்புக்கும் என்ன தொடர்பு? சந்தேகம் எழலாம்.

நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நிலைத்து நிற்கும் மரங்கள் சில உண்டு. கருங்காலி, கருவேங்கை, தேக்கு போன்ற மரங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை. இந்த மரங்களை அவ்வளவு எளிதாக, சாதாரண மரங்களை வெட்டும் கோடரியால் வெட்ட முடியாது. அந்த அளவுக்கு மரத்தின் அடிப்பாகம், கிளைகள் எல்லாம் இரும்பைப் போன்று வலுவோடும் உறுதியாடும் இருக்கும்.

அத்தகைய மரக்கட்டைகளை உடைத்து துண்டுகளாக்கி, கஷாயம் செய்து, அதைப் பல மடங்குகளாகச் சுண்டச் செய்து, அந்த மரத்தின் இரும்புத்தன்மையை மருந்தாக மாற்றுவது சித்தர்களின் மரபு. இப்படி மருந்துகளைத் தயார் செய்து சாப்பிட்டால், நமது உடலின் நரம்புகள் இறுகி நன்கு முறுக்கேறும். எலும்பும், நரம்பும் இறுகிய உடலில் ரத்தக் குழாய்கள் தங்களுடைய பணியைச் செவ்வனே செய்யும்.

இதன் அடிப்படையில்தான், நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும் மருந்துகளும் உணவுகளும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

ரத்த ஓட்ட மண்டலம்

நமது உடலில் ஓடும் ரத்தம்தான் உயிரோட்டமான வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம். ஒருவனுடைய உடலில் வளமையான ரத்தம் தேவையான அளவில் சுழன்றுகொண்டிருந்தால், அவன் அபார தன்னம்பிக்கை கொண்டவனாகவும், எதற்கும் பயப்படாதவனாகவும் இருப்பான்.

இளமைப் பருவம் என்பது வளரும் பருவங்களில் மிக முக்கியமானது. வளர்ந்து வாலிப வயதை அடையும்போது, நமது உடலில் ரத்தம் மிகவும் வன்மையுடன் இருக்கும். இளமையில் உண்டாகும் அற்புதமான ரத்த ஓட்டத்தினால், மனமகிழ்ச்சி, மனக்களிப்பு, எதிர்பால் ஈர்ப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இதயம், அன்பு, காதல் போன்ற வார்த்தைகளை

உச்சரிக்கும் உதடுகளுக்குச் சொந்தமான உடலில் ரத்த ஓட்டம் ஒரு பங்கு கூடுதலாகவே இருக்கும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. ஆக, நமது உடலில் சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்துவது ரத்தம்தான்.

ரத்தம், தன்னம்பிக்கையின் தாரக மந்திரம். நமது உடலை ஒரு கட்டடமாகப் பார்த்தால், சுண்ணாம்பையும், மரக்கட்டைகளையும் இணைக்கப் பயன்பட்ட தண்ணீர்தான் ரத்தம். இதன் அடிப்படையில்தான், இயற்கை மூலகங்களில் ரத்தத்தைப் பெருக்கும் உணவுகள் மற்றும் மருந்துகள் வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தசை மண்டலம்

ஒரு கட்டடம் முழுமையாகக் கட்டி முடிக்கப்பட்ட பிறகும், அதில் உடனே குடியேறிவிட முடியாது. அதில் சில மேற்பூச்சுகள், வண்ணங்கள் தீட்டுதல் போன்ற வேலைப்பாடுகளைச் செய்த பிறகுதான் வீட்டுக்குள் குடிபுக முடியும்.

லட்சக்கணக்கில் செலவழித்து வீட்டைக் கட்டி முடித்து, அதில் வெளிப்பூச்சு, உள்ளூச்சு போன்றவற்றைச் செய்யவில்லை என்றால், அந்தக் கட்டடத்தில், மழைக்காலத்தில் நீர்க்கசிவு, கட்டடம் செதில், செதிலாக உரிவது, கட்டடத்தில் வெடிப்பு போன்றவை ஏற்படும். மேலும், கட்டடத்தின் ஆயுளும் குறையும்.

இதேபோல்தான், உடலானது என்னதான் எலும்பு, நரம்பு, ரத்தம் இவற்றால் முக்கியத்துவம் பெற்றாலும், இவற்றுக்கு ஓர் உருவம் கொடுப்பது தோலும், தசைகளும் தான். உடலை ஒழுங்காக இயக்குவது இந்தத் தசைகள்தான். இதயத்தைச் சீராக இயக்கி, நமக்காக வாழ்நாள் முழுவதும் செயலாற்றுவதும் இந்தத் தசைகள்தான்.

பூசப்படாத கட்டடத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப்போல், தசைகளின் செயல்பாடு குறையும்போது, படை, அரிப்பு, சொரி, சிரங்கு, பரு, மரு, அரையாப்புக் கட்டிகள், பித்த வெடிப்பு, குஷ்டம் (LEPROSY), காயங்கள், புண்கள் போன்ற குறைகள் உண்டாகும்.

இதுபோன்ற குறைகளுக்கு நிவாரணம் தரும் மூலிகைகள், உணவுகள், தசை மண்டலப் பகுதியில் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

சுவாச மண்டலம்

இப்படி, எலும்பு, நரம்பு, ரத்தம், தசை இவற்றால் வேயப் பட்ட 'வீட்டில்'தான் சிவனாகிய ஜீவன் வாயுவாகக் குடி கொள்வான். உடலில், பிராணன் முறையாகச் சுழன்று வந்தால் மட்டுமே உயிர் நிலைப்படும். பிராணன் அற்ற உடலில் உயிர் இருப்பதில்லை. பிராணக் குறைபாட்டுக்கு சுவாச மண்டலக் குறைகளே காரணமாகும். இவையும், இயற்கை மூலகங்களை மருந்தாக்கிப் பயன் பெறலாம் என்பதும் சுவாச மண்டலப் பகுதியில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இதுவரை, உடலை ஒரு கட்டடமாக உருவகப்படுத்தி கட்டடத்துக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை தெளிவாகப் பார்த்தோம். அடுத்து, முழுமையாகக் கட்டப்பட்ட கட்டடத்துக்குள் தேவையான வசதிகளைச் செய்துகொண்டு வசிப்பது போல், நாம் நலமோடு இருப்பதற்காக உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் அடுத்த நான்கு மண்டலங்களின் செயல்பாடுகளை அடுத்து பார்ப்போம்.

மனித உடல் - ஒரு மாயாஜால இயந்திரம்

மனித உடல் - நடமாடும் இறைவனின் கோவில்

மனித உடல் - ஆத்மாவுக்கான ரதம்

மனித உடலின் கட்டமைப்பையும், அதன் இயக்கத்தையும் நம் நுண்ணறிவு கொண்டு தீவிரமாகச் சிந்தித்தால் நாம் அதிசயத்து மலைத்துப்போய்விடுவோம். மனித உடலை, இறைவன் குடியிருக்கும் கோயிலாகவே சித்தர்கள் கருதினர்.

'நட்ட கல்லைத் தெய்வம் என்று

நாலு புஷ்பம் சாத்தியே

சுற்றிவந்து முணுமுணென்று சொல்லு

மந்திரம் ஏதடா

நட்ட கல்லும் பேசுமோ

நாதன் உள்ளிருக்கையில்

சுட்ட சட்டி சட்டுவம்
கறிச்சுவை அறியுமோ'

-சிவவாக்கியர்

உடலே ஆலயம் என்று சித்தர்கள் சொன்னதற்கு இதைவிடச் சிறந்த உதாரணம் தேவையில்லை.

சுவையாகச் செய்யப்பட்ட உணவின் சுவையைப் பாத்திரம் அறியாததுபோல், உளிகொண்டு கல்லில் செதுக்கிய சிலையில் கடவுளைக் காண இயலாது. உண்மையான கடவுளாகிய 'நாதன்' உனக்குள், உன் உடலில் இருக்கிறார். எனவே, இறைவன் உறைந்துள்ள உன் உடலை நீ பேணிப் பாதுகாத்து வா என்பதே சித்தர்களின் கட்டளை.

எலும்பு, நரம்பு, ரத்தம், தசை இவற்றால் கட்டப்பட்ட உடம்பு என்ற ஆலயத்தில், 'ஜீவன்' என்னும் வாயுவால் உடலை இறைவன் இயக்கிக்கொண்டிருக்கிறான். எனவே, மனிதனின் தேகம் நிலைக்கும் பொருட்டும் காரிய மாற்றும் பொருட்டும் அவனுக்கு உணவு அவசியமாகிறது.

ஜீரண மண்டலம்

மனித உடலுக்கு உணவில் இருந்துதான் சக்தி கிடைக்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் 'நாக்குக்கு' அடிமையானவர்கள்தான். அதனால்தான், எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல் நன்றாகச் சாப்பிடுகிறோம். அதே நேரத்தில், நம் உணவின் தேவையை நம்மால் அனுமானிக்க இயலாதபோது அந்த உணவாலேயே நமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. 'அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சென்று' பெரியவர்கள் சொன்னதில்தான் எவ்வளவு உண்மை.

உணவால் உடலில் ஏற்படும் மந்தநிலையே அனைத்து நோய்களுக்கும் மூலகாரணமாக அமைகிறது. உடலின் மந்தத்தில் இருந்து வாயுவும், வாயு மிகுதியால் மலச் சிக்கலும், மலச்சிக்கலால் உடலில் பல சிக்கல்களும் உண்டா வதாக சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இதையே,

'காணுமே மந்தம் கவளிக்கும் அன்னத்தால்

காணுமே மந்தம் கடுமா மிசம்மீறல்

காணுமே மந்தம் கலந்தமாப் பண்டத்தால்

காணுமே மந்தம் கடுமேதிப் பாலுக்கே'

என்கிறார் திருமூலர். உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். அரைகுறையாக மென்று வேகமாக விழுங்கினால் மந்தம் உண்டாகும். அதேபோல், மாமிசம் உண்பதும் உடலுக்கு மந்தமாகும். அதையே அதிகம் சாப்பிட்டால் மந்தம் அதிகமாகும். மாவில் செய்த உணவுப் பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும், எருமைப் பாலை உணவில் அதிகம் சேர்த்தாலும், உடலில் மந்தம் உண்டாகும் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

உணவு என்பது வாழ்வுக்கான ஆதாரம். நம்மில் பலர் உணவினால் வாழ்வின் அச்சாணியையே முறித்துவிடுகின்றனர். உணவைச் சரியான முறையில் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட்டால் நம் ஜீரண உறுப்புகளில் பிரச்சனை ஏதும் உண்டாவதில்லை.

உணவில் காரமும், சாரமும் அதிகமானால் ஜீரண உறுப்புகளில் புண், அமிலச் சுரப்பு, வாயு, மலச்சிக்கல், மலக்குடல் களில் கோளாறு, மூல நோய்கள் போன்றவை உண்டாகும். இதனால், உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகளுக்கு வேளைப்பளு அதிகமாகி, உடல் சமநிலைத் தன்மையை இழந்து நோய்வாய்ப்பட நேர்கிறது.

எனவே, நாம் சாப்பிடும் உணவு நம் கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதாலும், தேவையான அளவு சாப்பிடாமல் இருப்பதாலும் நம்மை ஏராளமான நோய்கள் துரத்துகின்றன. இதற்குத் தீர்வாக, மூலிகைகள், மரங்களில் இலைகள் போன்றவற்றை மருந்தாக்கி, நோய்களைத் தீர்க்கும் முறைகளைச் சித்தர்கள் நமக்கு அளித்துள்ளனர்.

அந்த வகையில், உடலை ஆதாரமாக இயங்கச் செய்யும் ஜீரண மண்டலக் குறைபாடுகளுக்கு சித்தர்கள் அருளிய மருந்துகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

சிறுநீரக மண்டலம்

நமது சிறுநீரகங்கள் மிகவும் மென்மையானவை. தனி மனித நெறிமுறைகளைக் (Principles) கொண்டே நமது சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத் தன்மையை நாம் உணரலாம்.

புகை மற்றும் போதைப் பழக்கம், மாமிச உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் நம் நுட்பமான உணர்வுகள் மேலும் மேலும் மழுங்கடிக்கப்பட்டு, உடலானது தேய்வை நோக்கிப் பயணிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது.

தேவையில்லாத கோபம், டென்ஷன், மன உளைச்சல், படபடப்பு, பயம் மற்றும் உணவில் அதிகக் காரம், உப்பு போன்றவற்றால் நமது உணர்வுப்பூர்வ உறுப்பான சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

நமது உடலின் ரத்தச் சுத்திகரிப்புப் பணியிலும், உடலின் கழிவுகளை முறையாக வெளியேற்றி உடலை நிலைக்கச் செய்வதிலும் நமது சிறுநீரகங்கள்தான் முன்னணியில் இருக்கின்றன. சிறுநீரக மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கு எத்தனையோ மூலிகை மருந்துகள் உள்ளன. அவை சிறுநீரக மண்டலத்தில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் அந்தந்த வயதுக்கேற்ப உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு அதாவது, ஆண்களுக்கு மீசை முளைப்பது, பெண்களுக்கு மார்கம் வளர்வது போன்றவற்றுக்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது இந்த நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்தான். மேலும், ஆணும் பெண்ணும் உறவுகொண்டு மகிழவும் இந்த மண்டலத்தில் உள்ள சுரப்பிகளே காரணம்.

இந்த மண்டலத்தில் உள்ள சுரப்பிகளில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதான விஷயம் அல்ல. மேலும், அவற்றுக்கான மருந்துகள் கிடைப்பதும் மிகவும் அரிது.

அந்த மண்டலத்தில் உள்ள முக்கியச் சுரப்பியான கணையம் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய், இன்று உலகத் தையே பயமுறுத்தி வருகிறது. தவிர, உடல் பருமன், மாத விலக்குக் கோளாறுகள், தைராய்டு நோய்கள் போன்றவையும் இம் மண்டலத்தில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான நோய்களாகும்.

மேலும், சித்த உடற்கூறு தத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஆறு ஆதார உயிர் மையங்கள்தான், இம் மண்டலத்தில் உள்ள

சுரப்பிகளைத் தூண்டிச் செயல்படுத்துவதாகச் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இந்த வகையில், சுரப்பிகள் அனைத்தையும் தூண்டும் மூலிகை மருந்துகள் நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம் பகுதியில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

இனப்பெருக்க மண்டலம்

இந்த உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு ஆண் மற்றும் பெண்ணின் பிறப்பும், அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகுதான் முழுமை அடைகிறது. சந்ததியைப் பெருக்கும் முக்கியப் பணியைச் செய்யும் இந்த இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் ஏற்படும் ஆண் மற்றும் பெண் தொடர்பான அனைத்துப் பிரச்சனைகளும் இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் தொகுக்கப்பட்டு, பிரச்சனைகளுக்கான சித்த மருந்துகளும் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

அன்றாட வாழ்வின் ஒழுக்க நியதிகளைச் சித்தர்கள் வரையறுத்துள்ளனர். நமது தினசரி வாழ்வியல் நெறிமுறைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்ற பழம்பெரும் நூலில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

திண்ணமி ரண்டுள்ளே சிக்கல டக்காமல்

பெண்ணின்பால் ஒன்றை பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்

நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம்

பேருரைக்கில் போமே பிணி

இது தேரையர் என்ற சித்தர் எழுதிய பாடல். மலம், சிறுநீர் போன்ற உபாதைகளை அடக்காமல், அவ்வப்போது கழித்துவிட வேண்டும்; புணர்ச்சியில் மிகுதியாக ஈடுபட்டு உயிர்த்துளி எனப்படும் விந்தை வீணாக்கக் கூடாது; நீரைக் காய்ச்சியே பருக வேண்டும்; தினசரி ஆகாரத்தில், நெய்யைச் சேர்த்து, நிறைய மோர் குடிக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட வாழ்வியல் நெறிமுறைகளோடு வாழ்பவரின் பெயரைச் சொன்னாலே நோய்கள் நீங்கிவிடும் என்பதுதான் மேற்கண்ட பாடலின் கருத்து.

இவை தவிர, மேலும் பல விஷயங்களைச் சித்தர்கள் தங்கள் பாடல்களில் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆணும்,

பெண்ணும் உடலில் மறைப்புகள் இல்லாத நிலையில், ஆசை, அன்பு, அரவணைப்பு, அதற்குப் பிறகு உடலுறவு என்று நிகழ்ந்தால், அப்படி உருவாகும் கருவானது, தாய், தந்தைக்கு உரிய சிறப்பு அம்சங்களுடன் உருவாகும் என்றும் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

‘அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்’

என்பது சித்தர் மொழி. இந்த உலகில் உள்ளதுதான் நம் உடலிலும் இருக்கிறது. நம்முடைய உடலில் உள்ளதுதான் இந்த உலகிலும் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

எனவே, உடலுக்கு ஏதாவது கேடு ஏற்பட்டால், உலகில் காணும் தாவர வர்க்கங்களை, ஜீவ வர்க்கங்களை மருந்தாக்கித் தேகம் நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பது சித்தர்களின் வாக்காகும்.

பல கோடி ஆண்டுகளாக இந்த உலகமும், மனித வர்க்கமும் இருந்து வருகின்றன. மனிதன் இறப்பதற்காகப் பிறப்பவன். இடையில் அவன் வாழ்க்கை என்பது சமூகப் பரிணாம வளர்ச்சிக்காக, இறைவன் தந்த படிப்பினை. எனவே, பிறந்த மனிதன், வளர்ந்து, வாழ்ந்து நோய்வாய்ப்பட்டு மடிந்தே ஆக வேண்டும்.

நோயால் இடையில் மடிவதை, அதாவது இலக்கு அடையும் முன் மடிவதை இறைவனும் விரும்பமாட்டான். இந்த உலகில் தோன்றியதன் நோக்கத்தைச் சாதிக்கும்பொருட்டு, நம் உடலுக்குச் சக்தி தேவை. அத்தகைய உயிர்ச்சக்தியை சித்தர்கள் அருளிய மூலிகைகள் நமக்கு அளிக்கின்றன.

எனவே, இறைவன் நமக்கு அளித்த அரிய வரம், இந்த உடல். நல்ல பழக்கவழக்கங்களால் இந்த உடலை இந்த உலகில் நிலைநிறுத்தி, காரியமாற்றி, இலக்கை அடைவோம்.

சித்த உடற்கூறு தத்துவம்

(Siddha Anatomy)

உடலுக்கு உயிரும், உயிருக்கு உடலும்தான் ஆதாரம் என்பதை யாரும் மறுக்க இயலாது. உயிரோட்டமான வாழ்க்கை என்பது இந்த இரண்டையும் சார்ந்தே உள்ளது.

பின் வரும் பாடல் ஒன்று, உடலுக்கு உயிரும், உயிருக்கு உடலும்தான் ஆதாரம் என்பதை நமக்கு உணர்த்துகிறது.

‘உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே’

இதிலிருந்து உங்களுக்கு உடலின் அவசியம் புரிகிறது இல்லையா?

ஆகாயத்தின் அழுத்தம் - காற்று
காற்றின் அழுத்தம் - வெப்பம் (நெருப்பு)
வெப்பத்தின் அழுத்தம் - மழை (நீர்)
மழையின் அழுத்தம் - மண் (நிலம்)
மண்ணின் அன்பே - உணவு
உணவின் ஆற்றலே - உடல்
உடலின் இயக்கமே - உயிர்
உயிரின் உணர்வே - இறையம்சம்

96 தத்துவங்கள்

இறையம்சம் கலந்ததே வாழ்க்கை. சித்தர்கள் நமது உடலை 96 தத்துவங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். இதுதான், சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை உடற்கூறு (Physiology) தத்துவமாகும்.

இந்த உடற்கூறு தத்துவத்தை அடிப்படையாக வைத்து, உடல் உயிருடன் இருக்க, உடல் ஊட்டம்பெற, உணவு மற்றும் அதைச் சார்ந்த பணிகள், உடலில் இருந்து வெளியேற்றும் கழிவுகளைக் கவனிக்கும் உறுப்புகள் பற்றிய விவரங்களை இந்தப் புத்தகத்தில் விரிவாகக் காணப்போகிறோம்.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலும் அவரவருடைய கையினால் எட்டு சாண் உயரமும், நான்கு சாண் அகலமும் கொண்டதாக இருக்கும்.

பூதம் 5 + பொறி 5 = 10

புலன் 5 + ஞானேந்திரியம் 5 = 10

கன்மேந்திரியம் 5 + கரணம் 4 + அறிவு 1 = 10

ஆசயம் 5 + கோசம் 5 = 10

வினை 2 + குணம் 3 + ஈடணை 3 = 8

மலம் 3 + மண்டலம் 3 + ராகம் 8 = 14

ஆதாரம் 6 + நாடிகள் 10 = 16

அவஸ்தை 5 + வாயு 10 + தோஷம் 3 = 18

ஆக, மொத்தம் 96. இந்த 96 தத்துவங்களை உள்ளடக்கியதே மனித தேகம் என்பது சித்தர்களின் கூற்றாகும். இந்தத் தத்துவங்களைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

பூதம் - 5

1. நிலம், 2. நீர், 3. நெருப்பு, 4. காற்று, 5. ஆகாயம்

பொறி - 5

1. செவி, 2. மெய் (சருமம்), 3. கண், 4. நாக்கு, 5. மூக்கு

1. **நிலம்:** எலும்பு, தோல், தசை, மயிர், நரம்பு இவற்றை

உடலில் உண்டாக்குவது நிலம். நிலத்துக்கான பொறி, மூக்கு. வாசனை மற்றும் நாற்றத்தை அறிவதற்கு.

2. நீர்: ரத்தம், கொழுப்பு, வெந்நீர், சிறுநீர், மூளை போன்ற உடற்கூறுகளுக்குப் பொறுப்பு நீர். நீருக்கான பொறி, நாக்கு (அ) வாய். சுவை அறிவதற்கு.

3. நெருப்பு: ஆணவம், சோம்பல், உடலுறவு, பயம், தூக்கம் போன்றவற்றுக்குக் காரணம் நெருப்பு. நெருப்புக்கான பொறி, கண். பார்த்தல் மற்றும் உருவத்தை அறிவதற்கு.

4. காற்று: ஓடுவது, உட்காருவது, நடப்பது, படுப்பது, நிற்பது போன்றவற்றுக்குக் காரணம் காற்று. காற்றுக்கான பொறி, மெய் (சருமம்). தொடு உணர்வை அறிவதற்கு.

5. ஆகாயம்: ஆசை, பகை, மோகம், வஞ்சனை போன்றவை, ஆகாயத்தின் இயல்பாகும். ஆகாயத்தின் பொறி, காது. கேட்டல் மற்றும் ஓசையை அறிவதற்கு.

புலன் - 5

1. வாய், 2. கால், 3. கை, 4. மலவாய், 5. கருவாய்

ஞானேந்திரியம் - 5

1. செவி, 2. மெய் (சருமம்), 3. கண், 4. நாக்கு, 5. மூக்கு என ஐம்பொறிகளின் செயல்களைக் கொண்டது.

1. செவி - இது ஆகாயத்தின் அம்சம். கேட்டு அறியக்கூடியது.

2. மெய் (சருமம்) - இது காற்றின் அம்சம். உணர்ந்து அறியக்கூடியது.

3. கண் - இது நெருப்பின் அம்சம். பார்த்து அறியக்கூடியது.

4. நாக்கு (அ) வாய் - இது நீரின் அம்சம். சுவை அறியக் கூடியது.

5. மூக்கு - இது மண்ணின் அம்சம். வாசம் அறியக்கூடியது.

கன்மேந்திரியம் - 5

இது, 1. வாய், 2. கால், 3. கை, 4. மலவாய், 5. கருவாய் என ஐம்புலன்களின் செயல்களை உள்ளடக்கியது.

1. வாய் - பேசுதல் (ஆகாயம்)
2. கால் - நடத்தல் (காற்று)
3. கை - கொடுத்தல், வாங்குதல், பிடித்தல், விடுதல் (நெருப்பு)
4. மலவாய் (அ) எருவாய் - மலம் கழித்தல் (மண்)
5. கருவாய் - ஆண், பெண் குறிகள், சிறுநீர் கழிக்க, ஆணுக்கு விந்தும் (சுக்கிலம்), பெண்ணுக்கு நாதமும் (சுரோணிதமும்), உடலுறவில் (நீர்) உண்டாகும் பரவச நிலையில் இன்பம் தரும்.

கரணம் - 4

கரணம் என்பது அகக் கருவிகளைக் குறிப்பதாகும்.

1. மனம் - விஷயங்களை அலைந்து சேகரிக்கும். (காற்று)
2. அறிவு (அ) புத்தி - நன்மை, தீமைகளை ஆராய்ந்து மாறுதலை நிர்ணயிக்கும். (நெருப்பு)
3. நினைவு (அ) சித்தம் - மனத்தைப்போல் நினைப்பது. (நீர்)
4. அகங்காரம் (அ) தன்முனைப்பு (Ego) - நான், எனது என சுயமுனைப்புடன் விஷயங்களை அலசுவது. (மண்)

அறிவு - 1

அறிவு என்பது ஆகாயத்தின் அம்சம். நல்லது, கெட்டது அறிந்து, பகுத்தறிவுடன் செயல்படுவது.

ஆசயம் - 5

ஆசயம் என்பது விஷயம் அல்லது குறிப்பிட்ட உறுப்புகளின் செயல்களைக் குறிப்பதாகும்.

1. இரைக்குடல்: சாப்பிட்ட உணவு அமரும் இடம்.
2. செரிக்குடல்: உணவின் சத்து அமரும் இடம்.
3. நீர்க்குடல்: இது, உணவின் கழிவுகளில் இருந்து உண்டாகும் சிறுநீர் தேங்கும் பகுதி.

4. **மலக்குடல்:** உணவின் கழிவுகள் மலமாகத் தேங்கும் பகுதி.
5. **வெண்ணீர்க்குடல்:** உணவின் சாரத்தில் இருந்து சுக்கிலம் (அ) விந்துக்கான சக்தி பிரியும் பகுதி.

கோசம் - 5

இது, உடலின் ஐந்து நிலைகளைக் குறிப்பது.

1. **உணவு உடல் (அ) அன்னமய கோசம்:** ஏழு தாதுக்களால் ஆக்கப்பட்டது. உடலை அழியாமல் நிலைக்கச் செய்யக்கூடியது.
2. **வளி உடல் (அ) பிராணமய கோசம்:** சுவாசித்தல், பேசுதல், நடத்தல், கொடுத்தல் போன்ற செயல்களைக் கொண்டது.
3. **மன உடல் (அ) மனோமய கோசம்:** அலைபாயுதல், கேட்டல், வாசனை அறிதல், சுவை அறிதல், உணர்தல், பார்த்தல் போன்ற தன்மைகளுடன் கூடியது.
4. **அறிவு உடல் (அ) விஞ்ஞானமய கோசம்:** அறிதல், கேட்டு அறிதல், வாசனை அறிதல், பார்த்து அறிதல், உணர்ந்து அறிதல், சுவை அறிதல் போன்ற தன்மைகளைக் கொண்டது.
5. **இன்ப உடல் (அ) ஆனந்தமய கோசம்:** வளி, மன, அறிவு உடலுடன் பிராணனுடன் கூடிய உடல் சேர்த்திருப்பது. கனவில் சூக்கும் உடலுடன் கூடி விகாரம் செய்யும்.

வினை - 2

நாம் பிறப்பு எடுத்துச் செய்யும் செயல்களைக் குறிப்பதுதான் வினை.

1. **நல்வினை:** பிற உயிர்களுக்குத் தர்மம் செய்தல். (Positive - நேர்மறை).
2. **தீவினை:** கொலை, களவு, கற்பழிப்பு, கலப்படம் செய்தல். (Negative - எதிர்மறை).

குணம் - 3

இது, மனிதனின் பண்புகளைக் குறிப்பதாகும்.

1. **அகிம்சை (அ) சாத்வீகம்:** அருள், ஐம்பொறி அடக்குதல், ஞானம், தவம், உண்மை பேசுதல், தெய்வீக அன்பில் திளைப்பார்.
2. **அகம்பாவம் (அ) ராஜசம்:** தன்னம்பிக்கை, ஞானம், வீரம், அறம், தவம், வள்ளல்தன்மை, கல்வி, கேள்விகளில் ஈடுபாடு அதிகம் இருக்கும்.
3. **சோம்பல் (அ) தாமஸம்:** ஒழுக்கமின்மை, காமம், கோபம், கொலை, சோம்பல், சட்டவிரோதச் செயலில் ஈடுபடுதல், பொய் பேசுதல், வஞ்சம், அதிகத் தீனி போன்றவற்றை மேற்கொள்வர்.

ஈடனை - 3

இது, மனிதனுடைய பற்றால் உண்டாகும் வேதனைகளை உள்ளடக்கியது.

1. **பொருள் பற்று (அ) அர்த்த வேதனை:** உயிரற்ற பொருளின் மீது வெறித்தனமாகப் பற்றுக்கொள்ளும் நிலை.
2. **புதல்வர் பற்று (அ) புத்திர வேதனை:** தன் பிள்ளைகள் மற்றும் சுற்றத்தார் மீது உண்டாகும் பற்று அடிப்படையிலான வேதனை நிலை.
3. **உலகப்பற்று (அ) உலக வேதனை:** உலக விஷயங்களில் பிரிய இயலாமல் உண்டாகும் வேதனை நிலை.

மலம் - 3

இது, மனிதனின் சுய இயல்புகளைக் குறிப்பது.

1. **ஆணவம்:** நான், எனது என்ற ஆணவ நிலையில் காரியத்தில் ஈடுபடுவது. இதனால், விஷய அறியாமை உண்டாவது. குடும்பம் மற்றும் நட்பு வட்டாரத்தில் தன்னை முன்நிறுத்திக் காரியம் ஆற்றுவது.
2. **மாயை:** பிறருடைய பொருளைத் தன் பொருளாக நினைத்துக் கவர்ந்து அனுபவிப்பது. இதனால், பிறருக்குத் துன்பம் தரும் மன இயல்பைக் கொண்டவராக இருப்பது.

3. **காமியம்:** அனைவருக்கும் இடையூறாக இருப்பதும், பாவத்தையே தன் தொழிலாகக் கொண்டிருப்பது.

மண்டலம் - 3

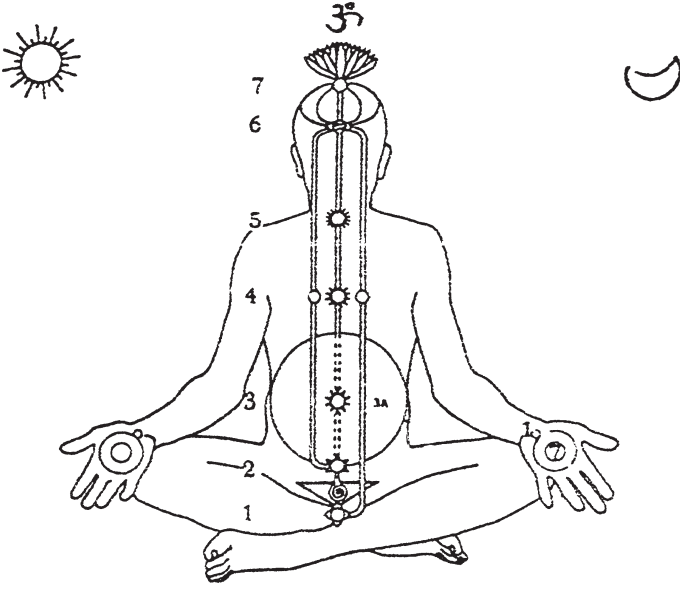
இது, உடலில் உள்ள உறுப்புகளைச் சித்தர்கள் முறையில் மண்டலங்களாகப் பிரிப்பது.

1. **அக்னி மண்டலம்:** மூலாதாரத்துக்கு மேலே, அதாவது முதுகெலும்பு முடியும் ஆசனப் பகுதியில் இருந்து இரண்டு அங்குலம் தள்ளி அக்னி மண்டலம் உள்ளது. நிலம் மற்றும் நீரின் தன்மையைக் கொண்டு இம் மண்டலம் செயல்படும்.
2. **ஞாயிறு மண்டலம் (அ) சூரிய மண்டலம்:** உடலின் இதயப் பகுதியைக் குறிப்பது.
3. **திங்கள் மண்டலம் (அ) சந்திர மண்டலம்:** தலை உச்சியைக் குறிப்பது. இங்கு அமுதம் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. உடலை அழியாத நிலைக்கு அமுதம் பருக, தவம் மற்றும் தியானத்தை மேற்கொள்ள சித்தர்கள் வழிசொல்லி இருக்கிறார்கள்.

ராகங்கள் - 8

மனத்தில் உண்டாகும் விபரீத எண்ணங்களைக் குறிப்பதுதான் ராகங்கள். இவற்றால், உடலுக்குக் கேடு உண்டாகும்.

1. **காமம்:** சிற்றின்ப இச்சை, வக்கிரப் புத்தி.
2. **குரோதம்:** அனைவரையும் பகைத்துக்கொள்வது.
3. **உலோபம்:** கஞ்சத்தனமாய் இருப்பது.
4. **மோகம்:** பிற பெண்கள் மீது ஆசைகொள்வது.
5. **மதம்:** பிறரிடம் கர்வத்துடன் இருப்பது.
6. **மாச்சரியம்:** அனைவரிடமும் பகைகொள்வது.
7. **இடும்பை:** தனக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும் என்று சொல்லிப் பிறரை இகழ்தல்.
8. **அகங்காரம்:** தன் குற்றம் உணராமல் பிறரைப் பழித்தல்.



1. மூலாதாரம், 2. சுவாதிஸ்டானம், 3. மணிபூரகம், 4. அனாகதம்,
5. விசுத்தி, 6. ஆக்ஞா, 7. சகஸ்ராரம்

(முதல் ஆறு ஆதாரங்கள், சாதாரண மனித உடலின் தத்துவங்களாகக் காணப்படுபவை. ஏழாவதாகக் காணப்படும் 'சகஸ்ராரம்', தவ வலிமையால் சித்தர்களுக்கு மட்டுமே உண்டாகும்).

ஆதாரங்களின் குணங்கள்

மூலாதாரம்	:	விவேகம், குழந்தை உள்ளம்
சுவாதிஸ்டானம்	:	கற்பனை வளம், படைப்பாற்றல்
மணிபூரகம்	:	நிறைவு, திருப்தி, முன்னேற்றம்
அனாகதம்	:	தன்னம்பிக்கை, பயமின்மை
விசுத்தி	:	நட்புணர்வு, கூட்டுணர்வு, பற்றற்ற நிலை
ஆக்ஞா	:	மன்னிப்பு
சகஸ்ராரம்	:	தெய்வீக இணைப்பு, யோக நிலை

ஆதாரம் - 6

இது உடலின் ஆறு உயிர் நிலையங்களைக் குறிக்கிறது. இவற்றுக்கு உருவம் இல்லை. ஆனால், உணர் முடியும்.

1. **மூலாதாரம்:** இரண்டு இடுப்பு எலும்புகளும், முதுகு எலும்பும் (முதுகுத் தண்டுவடம்) ஆசனப் பகுதியில் சேரும் இடத்தில் நடுவில் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. இதைச் சார்ந்த உறுப்புகளைக் கணபதியும், வல்லபையும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.
2. **சுவாதிஷ்டானம் (அ) தொப்பூழ்:** இது, மூலாதாரத்துக்குச் சிறிது மேலே (சுமார் 2 அங்குலம்) அமைந்திருக்கிறது. இப்பகுதியில் உள்ள உறுப்புகளை பிரம்மனும், சரஸ்வதியும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.
3. **மணிபூரகம் (அ) மேல் வயிறு:** இது, சுவாதிஷ்டானத்தில் இருந்து மேலே ஆறு அங்குல தூரத்தில் இருக்கிறது. உடலில் உள்ள அனைத்து நரம்புகளின் முடிச்சாக இது உள்ளது. இப்பகுதியில் உள்ள உறுப்புகளை மகாவிஷ்ணுவும், மகாலட்சுமியும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.
4. **அனாகதம் (நெஞ்சப் பகுதி):** இது மணிபூரகத்துக்கு மேலே இதயம் உள்ள பகுதியில் இருக்கிறது. இதுதான், அன்பின் பிறப்பிடம். அனாகதம் சார்ந்த உறுப்புகளை ருத்திரனும், பார்வதியும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.
5. **விசுத்தி (குரல்வளைப் பகுதி):** இது அனாகதத்துக்கு மேலே குரல்வளைப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. விசுத்தி சார்ந்த உறுப்புகளை மகேஸ்வரனும், மகேஸ்வரியும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.
6. **ஆக்ஞா (புருவ நடுப் பகுதி):** இந்த இடம் நெற்றிக்கண் என்று சொல்லப்படுகிறது. முதுகெலும்பின் மேல் பக்க முடிவில், விசுத்திக்கு மேலே அமைந்துள்ளது. ஆக்கினை சார்ந்த உறுப்புகளை சதாசிவமும், மனோன்மணியும் காத்து அருள்வதாக நம்பப்படுகிறது.

நாடிகள் - 10

சித்த மருத்துவம் சொல்லும் தச நாடிகள்தான் இவை. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலிலும் 10 விதமான நாடித் துடிப்புகள் உள்ளன. அவை:

1. இடகலை நாடி (அ) சூரிய கலை நாடி: இந்த நாடித் துடிப்பு, வலது கால் பெருவிரலில் தொடங்கி, தொப்பூழ் (நாபி) வழியாக இடது பக்க மூக்கு வரை செல்கிறது.
2. பிங்கலை நாடி (அ) சந்திர கலை நாடி: இந்த நாடித் துடிப்பு, இடது கால் பெருவிரலில் தொடங்கி, தொப்பூழ் (நாபி) வழியாக வலது பக்க மூக்கு வரை செல்கிறது.
3. சுழுமுனை நாடி: மூலாதாரத்தில் தொடங்கி, எல்லா நாடிகளுக்கும் ஆதாரநாடியாக, முதுகெலும்பு வழியே தலைப் பகுதி வரை செல்கிறது.
4. சிங்குவை நாடி: இது, உள்நாக்கில் காணப்படும். இதன் துடிப்பினால்தான், சாப்பிடுவது, தண்ணீர் குடிப்பது போன்ற பணிகள் நடைபெறுகின்றன.
5. புருடன் நாடி: வலது கண் அசைவுகளை மேற்கொள்கிறது.
6. காந்தாரி நாடி: இடது கண் அசைவுகளை மேற்கொள்கிறது.
7. அத்தி நாடி: வலது காதை செயல்பட வைக்கிறது.
8. அலம்புடை நாடி: இடது காதை செயல்பட வைக்கிறது.
9. சங்கினி நாடி: ஆண், பெண் குறிகளின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது.
10. குரு நாடி: வயிற்றின் முறையான செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது.

அவஸ்தை - 5

இது மனித உடலில் உண்டாகும் ஐந்து வகை நிலைகளைக் குறிப்பதாகும்.

1. **நனவு:** ஐம்பொறி, ஐம்புலன், நான்கு கரணங்கள் துணையுடன் இறை வழிபாடு செய்து, இன்ப துன்ப நிலைகளை அறிந்து செயல்படும் நிலையே நனவு நிலையாகும்.
2. **கனவு:** ஐம்பொறி, ஐம்புலன், நான்கு கரணங்களில் ஏதாவது பத்தின் செயல்பாடுகள், கண்டத்தைப் பிடித்து நின்று அதனால் உண்டாகும் கனவு நிலையைக் குறிப்பதாகும்.
3. **உறக்கம்:** மனம், அறிவு, நினைவு, முனைப்பு ஆகிய நான்கும், ஜீவாத்மா எனப்படும் உயிருடன் கலந்து, சுவாசமாக மாறி, இதயத்துடன் இணைந்து செயல்படும். இந்நிலையில், தான் கண்டதையும் கேட்டதையும் பிறருடன் சொல்ல இயலாத நிலையே உறக்கமாகும்.
4. **பேருறக்கம் (துரியம்):** மனம், அறிவு, நினைவு, முனைப்பு ஆகிய கரணங்கள் நான்கும் ஜீவாத்மா எனப்படும் உயிருடன் கலந்து, நாபியில் (தொப்பூழ்) நிற்கும். அப்போது ஏற்படுவதே பேருறக்கம்.
5. **உயிர்ப்படக்கம் (துரியாதீதம்):** ஐம்பொறி, ஐம்புலன், கரணங்கள் என அனைத்தும் அடங்கி, ஜீவாத்மா எனப்படும் உயிர், மூலாதாரத்தில் ஓடுங்கி, மலம் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்தல், தொடுதல் உள்ளிட்ட பிற செய்கைகளை, மானுட தேகம் உணராத நிலையே உயிர்ப்படக்கம்.

வாயு - 10

மனிதனுடைய உடலில் 10 விதமான வாயுக்கள் இருந்து கொண்டு, உடலை இயக்குகின்றன. 10 விதமான வாயுக்களும் 10 விதமான செயல்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன. இறக்கும் போதுதான், பிராணன் உள்பட பிற வாயுக்களும் உடலை விட்டுப் பிரிகின்றன.

1. **உயிர்க் காற்று (அ) பிராணன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், மூலாதாரம். மனித உடலில் ஒரு நாளைக்கு உண்டாகும் 21,600 சுவாசத்தில், 14,400 சுவாசம் உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்கிறது. 7,200 சுவாசம் வெளியே சென்று

பாழாகிறது. பிராண சக்தியின் கடவுள் - சந்திரன். நிறம் - நீலம்.

2. **மலக் காற்று (அ) அபானன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், சுவாதிஸ்டானம். மல ஜலக் கழிவுகளைக் கீழ்நோக்கித் தள்ளுவது, ஆசன வாயைச் சுருக்குவது இதன் செயல்களாகும். அன்ன ரசத்தை (Food Extracts) சேர வேண்டிய இடத்தில் சேர்ப்பிப்பதும் இதுதான். இதன் கடவுள் - வரதராசன். நிறம் - பச்சை.
3. **தொழில் காற்று (அ) வியானன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், தோள்பட்டைகள். 72 ஆயிரம் நரம்புகள் மற்றும் உறுப்புகளை நீட்டவும், மடக்கவும் செய்வது மற்றும் உறுப்புகளுக்கு அன்ன ரசத்தைக் கொண்டுசெல்வதும் இதன் பணியாகும். இதற்குக் கடவுள் - எமன். நிறம் - வெண்மை.
4. **ஒலிக் காற்று (அ) உதானன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், இரைப்பை. உணவின் சாரத்தை நிறுத்தி, கலக்கி, வெளிப்படுத்துவது இதன் செயல்கள். இதற்குக் கடவுள் - அக்னி தேவன். நிறம் - மின்னல் நிறம்.
5. **நிரவுக் காற்று (அ) சமானன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், நாபி (தொப்பூழ்). நாபியில் இருந்து உடல் முழுவதும் சமமாகப் பரவி நிற்கும். அனைத்து வாயுக்களையும் சமப்படுத்தி, கட்டுப்படுத்துவதும், அன்ன ரசத்தை உடல் முழுவதும் சேரும்படி செயல்படுவதும் இதன் பணிகளாகும். இதற்குக் கடவுள் - சூரியன். நிறம் - புஷ்பராகம் நிறம்.
6. **தும்மல் காற்று (அ) நாகன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், மூளை. அனைத்துக் கலைகளையும் கற்கும் அறிவைத் தருவதும், நல்ல பண்புகளைக் கற்றுத் தருவதும், கண்களை மூடித் திறப்பதும், மயிர்க்கூச்செறியச் செய்வதும் இதன் பணிகள். இதற்குக் கடவுள் - அனந்தன். நிறம் - பொன் நிறம்.
7. **விழிக் காற்று (அ) கூர்மன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், மனம். கண் இமைத்தல், கொட்டாவிவிடுதல், வாயை மூடுதல், கண் பார்வையைத் தூண்டுதல், கண்ணீரை வர

வைத்தல் போன்றவை இதன் வேலைகள். இதற்குக் கடவுள் - திருமால், நிறம் - வெளுப்பு நிறம்.

8. **கொட்டாவிக்காற்று (அ) கிருகரன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், நாக்கு. நாவில் சுரப்பையும், மூக்கில் கசிவையும், நல்ல பசியை உண்டாக்குவதும், தும்மல், இருமல் ஆகியவற்றை உண்டாக்குவதும் இதன் வேலைகள். இதற்குக் கடவுள் - சிவன், நிறம் - கறுப்பு.
9. **இமைக்காற்று (அ) தேவதத்தன்:** உடல் முழுவதுமே இதன் உற்பத்தித் தளமாகும். சோம்பல் அசதியை உண்டாக்கும். கண்களை அலைபாயவிடும். வீண் வாதம், சண்டையிடுதல், கோபப்பட வைப்பது போன்ற குணங்களைக் காட்டும். இதற்குக் கடவுள் - தேவேந்திரன், நிறம் - படிசு நிறம்.
10. **வீங்கற்காற்று (அ) தனஞ்செயன்:** இதன் உற்பத்தித் தளம், மூக்கு. உடல் முழுவதும் வீங்கச் செய்வதும், காதில் கடல் அலைபோல் இரைச்சலை ஏற்படுத்துவதும் இதன் வேலைகள். இறந்துபோன உடலில் இருந்து, மேலே நாம் பார்த்த 9 காற்றுகளும் ஒவ்வொன்றாக வெளியேறி, இறந்த மூன்றாம் நாளில் தலையின் உச்சிக்குழி வெடித்து வெளியேறுவது இந்த வாயுதான். இதற்குக் கடவுள் - தன்வந்திரி, நிறம் - நீலம்.

தோஷம் - 3

உடலைப் பேணுவதும், அதே நேரத்தில் பிணிகொள்ளச் செய்வதும் தோஷங்கள்தான்.

1. **வாத தோஷம்:** இது, பிராண வாயுவுடன் நெருப்பு, நீர் தன்மை சேர்வதால் உண்டாகும் கோளாறு.
2. **பித்த தோஷம்:** பிராண வாயுவுடன் நெருப்பின் தன்மை சேர்ந்து நெஞ்சுப் பகுதியில் (இதயம்) உண்டாகும் கோளாறு.
3. **சுப தோஷம்:** நீர், காற்று, நெருப்பு இவற்றின் தன்மைகள், முறையில்லாமல் உடலில் கலப்பதால் உண்டாகும் கோளாறு.

இத்தோஷ விளைவுகளால்தான் மனித உடல் அழிவுக்கு ஆளாகிறது. மனித உடற்கூறு, 96 தத்துவங்களை உள்ளடக்கியுள்ளதையும், உடலை சித்தர்கள் ஆலயமாகக் கருதியும், கடவுள் உறையும் இடமாகவும் உடலைப் பேணி வந்ததையும், இத்தத்துவங்களால் நாம் அறியலாம்.

சித்தர்களின் உடல் தத்துவம், நவீன உடற்கூறுடன் (Modern Physiology) ஒத்துப்போவதையும் மிகவும் நுட்பமாக உணரலாம்.

சித்தர்கள் கூறும் ஆதாரச் சக்கரங்கள் மற்றும் அவை தொடர்புடைய உடல் உறுப்புகள், கீழே வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. **மூலாதாரம்:** அட்ரீனல் சுரப்பியைத் தூண்டி செயல்படுத்துகிறது.
2. **சுவாதிஸ்டானம்:** சினைப்பை, கருப்பை, விதைப்பை மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளைத் தூண்டுகிறது.
3. **மணிபூரகம்:** கணையச் சுரப்பியை முறைப்படுத்துகிறது.
4. **அனாகதம்:** தைமஸ் சுரப்பியின் செயல்பாடுகளை முறைப்படுத்துகிறது.
5. **விசுத்தி:** தைராய்டு சுரப்பியை முறைப்படுத்துகிறது.
6. **ஆக்ஞா:** பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில், நவீன மருத்துவ முறைகளும் போற்றுதலுக்கு உரியவைதான். ஆனால், அதேநேரத்தில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக மக்களின் கலாசாரத்துடன் வேரூன்றி செயல்பட்டு வரும் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளையும் விட்டு விலக நினைக்கக் கூடாது. அதன் நோய் நீக்கும் முறைகளை அறிந்து, அனைவரும் நலம்பெற வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்.

I

எலும்பு மண்டலம்

(Skeletal System)

நாம் சாப்பிடும் உணவில் இருந்து அன்ன ரசமும், அன்ன ரசத்தில் இருந்து ரத்தமும், ரத்தத்தில் இருந்து தசையும், தசையில் இருந்து கொழுப்பும், கொழுப்பில் இருந்து எலும்பும், எலும்பில் இருந்து மஜ்ஜையும், மஜ்ஜையின் ஆதாரத்தை வைத்து ஆண்களுக்கு சுக்கிலம் எனப்படும் விந்தும், பெண்களுக்கு சுரோணிதம் எனப்படும் நாதமும் உண்டாகி, சுக்கில-சுரோணிதக் கலப்பால் கருவுற்று மனித உடல் உருவாவதாகச் சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட இந்த உடலின் ரகசியங்களைத் தெரிந்துகொண்டு அதைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

உடலை ஒரு வண்டியாக உருவகப்படுத்தினால், உடலைத் தாங்கும் எலும்புகளை அந்த வண்டியின் அச்சாணியாகச் சொல்லலாம். அந்த வகையில், மனித உடலைப் பொறுத்தவரை மிக முக்கியமான எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சித்தர்கள் சொன்ன மருந்துகள் மற்றும் அவற்றைச் சாப்பிடும் முறைகளைப் பற்றி அடுத்து வரும் பக்கங்களில் பார்ப்போம்.

எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளும்

எலும்பு மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களுக்கான சித்த மருந்துகளை எளிய முறையில் வீட்டிலேயே தயார் செய்து பயன்படுத்தலாம். அதே நேரத்தில், நோயின் கடுமைக்கு ஏற்ப, மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசித்து மருந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

மூட்டுத் தேய்மானம்

எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான பிரச்னை மூட்டுத் தேய்மானம். முற்காலத்தில் எல்லாம் வயதானவர் களுக்குத்தான் மூட்டுத் தேய்மானம் என்ற பிரச்னை இருந்தது. ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் இளைய வயதிருக்கும் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. போதுமான ஊட்டச்சத்து இல்லாததே இதற்குக் காரணம் என்று சொல்லலாம்.

சித்த மருந்துவத்தில் இந்த மூட்டுத் தேய்மானத்துக்குச் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. அதில், அத்திப்பழம் மிகச் சிறந்த மருந்து. இதில் கால்சியம் மற்றும் புரதச் சத்து மிக அதிக அளவில் இருக்கிறது.

மருந்து - 1

அத்திப்பழம்	-	5 எண்ணிக்கை
அரசு விதை	-	10 கிராம்
ஆல விதை	-	10 கிராம்
பூசணி விதை	-	10 கிராம்
தேன்	-	1/4 கிலோ

மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் கொஞ்சம் போல் தேன் விட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். மீதமுள்ள தேனை நன்கு காய்ச்சவும். பொங்கிவரும் நுரையை நீக்கிவிட்டு அதில் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறவும். சரியான பதம் வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும்.

இதை, காலை மாலை இருவேளையும் தொடர்ந்து 48 நாட்களுக்கு (ஒரு மண்டலம்) சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுத் தேய்மானம் குணமாகும். மேலும், உடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் வலி மற்றும் வேதனை குறையும்.

மருந்து - 2

முடக்கத்தான்	-	50 கிராம்
வாதநாராயணா	-	50 கிராம்
அருகம்புல்	-	50 கிராம்
குப்பைமேனி	-	25 கிராம்
பிரண்டை	-	50 கிராம்
நிலாவரை	-	25 கிராம்
சித்தரத்தை	-	50 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்
தேத்தான்கொட்டை	-	35 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	50 கிராம்
நொச்சி	-	25 கிராம்
பெருங்காயம்	-	20 கிராம்
அழுக்கரா கிழங்கு	-	20 கிராம்
மிளகு	-	20 கிராம்
திப்பிலி	-	20 கிராம்
ஓமம்	-	20 கிராம்
வாய்விளங்கம்	-	20 கிராம்
மோடிக்குச்சி	-	20 கிராம்
பறங்கிச்சக்கை	-	20 கிராம்
கடுகுரோகிணி	-	20 கிராம்

தாளிசபத்திரி	-	20 கிராம்
சாரணைவேர்	-	20 கிராம்
சித்திர மூல வேர்ப்பட்டை	-	20 கிராம்
வெள்ளைக் கடுகு	-	20 கிராம்
சதகுப்பை	-	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	20 கிராம்

மேலே சொன்ன அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குத் தேனோடு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூட்டு அழற்சி, மூட்டுச் சிதைவு, மூட்டு வாதம், சிறுவர்களைத் தாக்கும் மூட்டு வாதம், கீழ் வாதம், எலும்பு மெலிதல் போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

மூட்டுவாதம்

மருந்து - 1

அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை	-	1 கைப்பிடி
அருகம்புல்	-	1 கைப்பிடி
அரச இலை	-	3 எண்ணிக்கை
ஆல இலைத்துளிர்	-	1 கைப்பிடி
சீரகம்	-	10 கிராம்
மஞ்சள்	-	2 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் தண்ணீர் விட்டு இடித்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். இதில், தினமும் 100 மி.லி. அளவுக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவாதம் நீங்கும்.

மருந்து - 2

இம்பூறல்	-	1 கைப்பிடி
எலியாமணக்கு	-	1 கைப்பிடி
ஓதிய மரப் பட்டை	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	10 கிராம்
மஞ்சள்	-	2 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களைத் தண்ணீர் விட்டு இடித்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். இதில், தினமும் 100 மி.லி. அளவுக்கு காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவாதம், மூட்டு அழற்சி சரியாகும்.

அனைத்து மூட்டு வலிகளுக்குமான மருந்து

மருந்து - 1

நாவல் பழச்சாறு	-	50 மி.லி.
அன்னாசிப் பழச்சாறு	-	50 மி.லி.
மாதுளை முத்துகள்	-	100 கிராம்
மாசிக்காய் சூரணம்	-	10 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய சாற்றில் தினமும் மூன்று வேளையும் 10 மி.லி. அளவுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், அனைத்துவிதமான மூட்டு வலிகளும் தீரும்.

மருந்து - 2

இலவம் பிசின்	-	50 கிராம்
வேங்கை மரப் பிசின்	-	50 கிராம்
கருங்காலி மரப் பிசின்	-	50 கிராம்
ஆவாரைப் பிசின்	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் தனித்தனியே நெய்யில் வறுத்து தனித்தனியே பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் எலும்பு மண்டலம் சார்ந்த அனைத்து வலிகளும் தீரும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது, மலச்சிக்கல் ஏற்படாத வகையில் உணவுமுறையையும் உணவு வகைகளையும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். கீரைகள் மற்றும் பழங்களை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இடுப்பு வலி, முதுகு வலி நீங்க...

மருந்து - 1

அழுக்கரா கிழங்கு	- 100 கிராம்
பூசணி விதை	- 20 கிராம்
எள்	- 50 கிராம்
உளுந்து	- 50 கிராம்
அக்ரோட்டுப்ப்பட்டை	- 50 கிராம்
இலவங்கப்ப்பட்டை	- 50 கிராம்
நிலப்பனங்கிழங்கு	- 50 கிராம்
சாலாமிசிரி	- 50 கிராம்
தேற்றாண்கொட்டை(வறுத்தது)	- 50 கிராம்

அனைத்தையும் ஒன்றாக்கித் தூள் செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்கு 48 நாட்களுக்கு (ஒரு மண்டலம்) சாப்பிட்டால் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி மற்றும் தண்டுவடப் பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

மருந்து - 2

அழுவானம் வேர்ப்பட்டை	- 20 கிராம்
கண்டுபாரங்கி	- 20 கிராம்
குரோசாணி ஓமம்	- 20 கிராம்
கழற்சிக்கொடி	- 20 கிராம்
கொன்றைப்பூ	- 20 கிராம்
சீந்தில் இலை	- 20 கிராம்
தொட்டால் சுருங்கி	- 20 கிராம்
மருள்	- 20 கிராம்
விராலி	- 20 கிராம்
நாணல்	- 20 கிராம்
ஒதியம்பட்டை	- 20 கிராம்
நாவல் பருப்பு	- 20 கிராம்

மாசிக்காய்	-	20 கிராம்
அக்ரோட்டுப்ப்பட்டை	-	20 கிராம்
முருங்கை வேர்ப்பட்டை	-	20 கிராம்
முடக்கத்தான்	-	50 கிராம்
வாதநாராயணா இலை	-	50 கிராம்
தழுதாளை	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி, தண்டுவடப் பிரச்சனைகள் போன்றவை முழுமையாகக் குணமாகும்.

எலும்பு மெலிதல் நோய் நீங்க...

மருந்து - 1

அரச விதை	-	20 கிராம்
ஆலவிதை	-	20 கிராம்
பூசணி விதை	-	20 கிராம்
நாவல் விதை	-	20 கிராம்
மாசிக்காய்	-	20 கிராம்
உலர்ந்த வாழைக்கிழங்கு	-	20 கிராம்
வேங்கைப் பிசின்	-	20 கிராம்
கருங்காலிப் பிசின்	-	20 கிராம்
வெள்ளைக் குங்கிலியம்	-	20 கிராம்
ஓரிதழ் தாமரை	-	20 கிராம்
சிறுபுள்ளடி	-	50 கிராம்
நாணல்	-	50 கிராம்
அமுக்கரா கிழங்கு	-	50 கிராம்

மேலே உள்ள அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பு மெலிதல் நோய் குணமாகும்.

மருந்து - 2

விராலி	- 50 கிராம்
மருள்	- 50 கிராம்
நெட்டிலிங்க இலை	- 50 கிராம்
சாதிக்காய்	- 50 கிராம்
கொட்டிக்கிழங்கு	- 50 கிராம்
கடம்பு	- 50 கிராம்
தாமரைக் கிழங்கு	- 50 கிராம்
ஆகாயக் கருடன் கிழங்கு	- 50 கிராம்
அழுக்கரா கிழங்கு	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி தூள் செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பு மெலிதல் நோய் குணமாகும்.

வாதம் மிகுதியால் ஏற்படும் மூட்டு வலிக்கு...

1. பூரண சந்திரோதயச் செந்தூரத்தை மிளகு அளவுக்கு எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.
2. வசந்த குசுமாகர மாத்திரையைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு, நிலவேம்புத் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
3. முத்து பஸ்பத்தை அரிசி அளவுக்கு எடுத்து பசும்பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

மெழுகுத் தைலம் மயனத் தைலம், குக்கில் தைலம், உளுந்து தைலம் - இவை, நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வாங்கி, சிவந்து வீங்கிக் காணப்படும் மூட்டுப் பகுதிகளில் நன்றாகத் தேய்க்கவும்.

பிறகு, அந்தப் பகுதியில் வாதகேசரி தைலத்தைப் பூசி, நொச்சி இலையை வதக்கிக் கட்டினால், வாதம் மிகுதியால் ஏற்படும் மூட்டு வலிகள் பூரணமாகக் குணமாகும்.

வாதம் + பித்தம் = மூட்டு வலி

உடலில், வாதம் மற்றும் பித்தம் இரண்டும் அதிகமாகி மூட்டு வலி ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி நிவாரணம் பெறலாம்.

மருந்து - 1

1. குக்கில் வெண்ணெய்
2. கழற்சி வெண்ணெய்
3. உளுந்துத் தைலம்

இவற்றில் ஏதாவது ஒரு தைலத்தைப் பூசி துணியால் இறுக்கிக் கட்டினால் போதும். ஒத்தடம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. வலி தீரும்.

வாதம் + கபம் = மூட்டு வலி

உடம்பில் வாதம் மற்றும் கபம் இரண்டும் அதிகமாகி அதனால் மூட்டு வலி ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம்.

மருந்து - 1

1. மேகநாதத் தைலம்
2. வாதநாசத் தைலம்
3. கழற்சித் தைலம்

இந்த மூன்று தைலங்களை, நோயின் தன்மை, அதன் கடுமை மற்றும் நோயாளியின் உடல் நிலை ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டி (10 மி.லி.) அளவு உள்ளூக்குச் சாப்பிடலாம்.

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

1. வாதகேசரி எண்ணெய்
2. விடமுட்டி எண்ணெய்

மேற்கண்ட இரு தைலங்களையும் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு களில் தேய்த்த பிறகு அந்த இடத்தில் தழுதாழை இலையை

கடுகு எண்ணெய்யில் வதக்கிக் கட்டினால் வலி பறந்து போய்விடும்.

மூட்டுகளில் நீர் கோத்துக்கொண்டால்...

மூட்டுகளில் நீர் கோத்து உண்டாகும் வலிகளுக்கு (Infective Arthritis) மிகச் சிறந்த மருந்து இருக்கிறது.

மூசாம்பரத்தை முட்டையின் வெள்ளைக்கரு சேர்த்து அரைத்து பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளில் பூசி, பஞ்சு வைத்து துணியால் கட்டவும். துணிக்கட்டு மேல் கிளிஞ்சல் சுண்ணத்தை முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் குழைத்துப் பூசி அதற்கு மேல் இன்னொரு கட்டு போடவும்.

ஐந்து நாள் கழித்து கட்டுகளைப் பிரித்துப் பார்த்தால், ஆச்சரியப்படும் வகையில் மூட்டுகளில் இருந்து நீர் முற்றிலும் வற்றிப்போய் வலியும் குறைந்திருக்கும்.

கபம் அதிகமாகி வலி ஏற்பட்டால்...

உடம்பில் கபம் அதிகமாகி அதனால் வாதமும் அதிகமாகி மூட்டுகளில் வலி ஏற்பட்டால் அதற்கும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகள் உள்ளது.

1. சிருங்கிப் பஸ்பத்தை மிளகு அளவுக்கு எடுத்து பசும் பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
2. பவளப் பஸ்பத்தை மிளகு அளவுக்கு எடுத்து பசும் பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
3. பவளப் பஸ்பம், முத்துப் பஸ்பம் இரண்டையும் மிளகு அளவுக்கு எடுத்து நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

பித்த வாதக் கீல்வாய்வுக்கு...

உடம்பில் பித்தம் மற்றும் வாதம் அதிகமாகி அதனால் ஏற்படும் மூட்டு வலிக்குக் கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் நல்ல பலன் தரும்.

1. வங்கச் சுண்ணம், வெள்ளி பஸ்பம் இரண்டையும் மிளகு அளவுக்கு எடுத்து நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

2. பூரண சந்திரதோயம், முத்துச் சுண்ணம் இரண்டையும் மிளகு அளவுக்கு எடுத்து நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

வெளி உபயோக மருந்து:

குக்கில் எண்ணெய்யை மூட்டுகளில் பூசிய பிறகு, இலந்தை இலையுடன் சிவப்பரிசியையும் பாலையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி துணியில் முடிந்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

பித்தம் + கபம் = மூட்டு வாதம்

உள் உபயோக மருந்துகள்:

1. வங்கச் சுண்ணம்
2. காளமேக நாராயணச் செந்தூரம்
3. தாளகச் செந்தூரம்
4. வெள்ளி பல்பம்

மேற்கண்ட மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிட்டால் வலியில் இருந்து குணமாகலாம்.

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

1. நொச்சித் தைலம்
2. விடமுஷ்டி தைலம்
3. வாதகேசரித் தைலம்

மேற்கண்ட தைலங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் வலியில் இருந்து முழுமையான நிவாரணம் பெறலாம்.

கபம் மிகுதியால் ஏற்படும் மூட்டு வாதத்துக்கு...

1. கஸ்தூரிக் கறுப்பு
2. சண்டமாருத செந்தூரம்
3. வங்கச் சுண்ணம்
4. வெள்ளி பல்பம்

5. வான் மெழுகு

6. நந்தி மெழுகு

மேலே குறிப்பிட்ட மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனை யின்பேரில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பலன் நிச்சயம்.

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

1. வாதகேசரித் தைலம்
2. சடாமாஞ்சில் தைலம்
3. குக்கில் தைலம்

மேற்கண்ட தைலங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தடவி, அத்துடன் மூசாம்பரத்தை அரைத்துப் பற்று போட்டால், கபம் மிகுதியால் எலும்பில் ஏற்படும் நோய்கள் / வலிகள் குணமாகும்.

கபம், வாதம் அதிகரிப்பால் உண்டாகும் கீல்வாயு நீங்க...

1. மெழுகுத் தைலம்
2. மயனத் தைலம்
3. சடாமாஞ்சில் தைலம்
4. வாதகேசரித் தைலம்

மேற்கண்டவற்றில் ஏதாவது ஒரு தைலத்தைத் தொடர்ந்து பூசி வந்தால் குணம் பெறலாம்.

கபம், பித்தம் அதிகரிப்பால் உண்டாகும் கீல்வாயு நீங்க...

உளுந்து தைலம், குக்கில் தைலம், வாதகேசரித் தைலம் போன்றவற்றைப் பூசி, கோதுமை தவிடு அல்லது நொச்சி இலையை வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்தால் குணம் கிடைக்கும்.

வாதம், பித்தம், கபம் அதிகரிப்பால் உண்டாகும் கீல்வாயு நீங்க...

சித்த மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை, வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் உடலின் முத்தாதுக்கள் என்று அழைக்கப்படு

கின்றன. இந்த மூன்றும் அளவில் அதிகரித்தோ அல்லது குறைந்தோ அதனால் ஏற்படும் மூட்டு வாத நோய்களுக்குக் கீழ்க்காணும் மருந்துகள் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

1. ராசராஜேஸ்வரி மாத்திரை
2. சன்னிபாத வயிரவ மாத்திரை
3. வங்க பஸ்பம்
4. அண்ட பஸ்பம்
5. கருவங்க பஸ்பம்

போன்ற மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் சாப்பிட்டுப் பலன் பெறலாம்.

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

1. மயனத் தைலம்
2. மெழுகுத் தைலம்
3. சடாமாஞ்சில் தைலம்
4. வாதகேசரித் தைலம்

மேற்கண்ட நான்கு தைலங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால், எலும்பில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் அனைத்தும் தீரும்.

மூட்டு வாதத்துக்கான மருந்துகள்

மருந்து - 1

பிண்ணாக்குப் பூண்டு	-	1 கைப்பிடி
கடுக்காய் தோல்	-	2 எண்ணிக்கை
மிளகு	-	5 எண்ணிக்கை
சுக்கு	-	1 துண்டு

- மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். பிறகு, அதில் இருந்து தினமும் 60 மி.லி. அளவுக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை சாப்பிட்டு வந்தால் வாத வலி, மூட்டு வலி, மூட்டுக் கடுப்பு போன்ற பிரச்னைகள் தீரும்.

மருந்து - 2

சித்திரமூலம் வேர்ப்பட்டை -	100 கிராம்
மிளகரணை வேர்ப்பட்டை -	100 கிராம்
நொச்சி வேர்ப்பட்டை -	100 கிராம்

- இந்த மூன்றையும் சூரணமாகச் செய்து அரை கிராம் அளவுக்கு எடுத்து குளிர்ந்த நீர் கொண்டு விழுங்கினால், கை, கால், மூட்டு, இடுப்பு, கழுத்து போன்ற இடங்களில் ஏற்படும் அனைத்துவிதமான வலிகளும் நீங்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ஊமத்தம் இலையை சாராயத்தில் ஊறவைத்து வலி உள்ள இடத்தில் கட்டினால் வலி உடனே மறையும்.
- இலந்தை இலையை வினிகர் சேர்த்து அரைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசிக் குளித்தால், வாத நோயால் ஏற்படும் உடம்பு எரிச்சல் தீரும்.
- கள்ளிக் கொழுந்தில் இருந்து சாறு எடுத்து அதில் சீரகத்தைப் போட்டு ஒருநாள் முழுவதும் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் சீரகத்தை எடுத்து அதோடு தேவையான அளவு கடுகை விழுதாக அரைத்துச் சேர்த்து பத்துப்போட்டால், மூட்டு வலி உள்பட வாத வலிகள் அனைத்தும் தீரும்.
- சதையொட்டி இலையைப் பாலோடு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், எலும்பு உஷ்ண நோய் (அஸ்திகாங்கை) குணமாகும்.
- செந்தட்டி வேரைப் பால் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட மூட்டு வலிகளும் குணமாகும்.
- நறுக்கு மூலம் எனப்படும் கண்டந்திப்பிலியைப் பால் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், இடுப்பு வலி மாயமாக மறைந்துபோகும்.
- பர்ப்பாடகத்தை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், எலும்பு பலவீனம், உடம்பு எரிச்சல் சரியாகும்.

- பூதவிருட்சம் சமூலத்தை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பில் ஏற்படும் அனைத்து விதமான பிரச்சனைகளையும் தீரும்.
- பூமிச்சக்கரைக் கிழங்கை தண்ணீர்விட்டு அரைத்து தொடர்ந்து பூசி வந்தால் கை, கால் குடைச்சல் குணமாகும்.
- புன்னைக் கீரையை மிளகுத் தூள் சேர்த்து குழம்பு செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பில் ஏற்படும் நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.
- வாதநாராயணா இலையுடன் வெள்ளை வெங்காயம் ஒன்றைச் சேர்த்து, ஆமணக்கு எண்ணெய்விட்டு அரைத்து, எலுமிச்சம் பழ அளவுக்குச் சாப்பிட வேண்டும். இரண்டு, மூன்று முறை பேதியாகி, வாதம் தணியும். மேலும், கால், மூட்டு, இடுப்பு, தண்டுவடப் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீரும்.

திமிர் வாதம் தீர...

மூக்கிரட்டை வேர்	-	60 கிராம்
வெண்குன்றி வேர்	-	60 கிராம்
கொன்றை வேர்	-	60 கிராம்
கடுக்காய் தோல்	-	180 கிராம்

- இவற்றைப் பொடி செய்து, தினமும் 2 கிராம் அளவுக்கு தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் திமிர் வாதம் தீரும்.

மூட்டு வாதம் தீர...

கண்டங்கத்தரி வேர்	-	20 கிராம்
சுக்கு	-	20 கிராம்
நெல்லிக்காய்	-	20 கிராம்
முள்ளி வேர்	-	20 கிராம்
மிளகு	-	20 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	20 கிராம்
சாறணை	-	20 கிராம்
திப்பிலி	-	20 கிராம்

திப்பிலி மூலம்	-	20 கிராம்
ஓமம்	-	20 கிராம்
எவச்சாரம்	-	20 கிராம்
கொடிவேலி	-	20 கிராம்
கடுக்காய்	-	20 கிராம்
கல்லுப்பு	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
இந்துப்பு	-	20 கிராம்
வெடியுப்பு	-	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	20 கிராம்
கறியுப்பு	-	20 கிராம்
சத்திச்சாரம்	-	20 கிராம்
அமுக்கரா	-	400 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவில் சூடான பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், மூட்டு வாதம், எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று விரைத்துப்போன நிலை போன்றவை குணமாகும்.

அற்புத வாதம் குணமாக...

ஆயில் பட்டை (தோல் நறுக்கியது)	-	1/2 கிலோ
பூண்டு (உரித்தது)	-	150 கிராம்

இரண்டையும் விழுதாக அரைத்து 2 கிலோ வேப்பெண்ணெய்யில் போட்டு, சூரிய ஒளியில் ஒருவாரத்துக்கு வைத்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் இருந்து 10 மி.லி. அளவுக்குத் தினமும் உள்ளுக்கும் சாப்பிட்டு, உடம்பிலும் தடவி, கைகளால் உடல் முழுவதும் பிடித்துவிட்டால் அற்புத வாதம் எனப்படும் வாயைப் பிடித்து இழுக்கும் நோய் குணமாகும்.

கழுத்துப் பிடிப்பு, தோள் வலி தீர்...

கள்ளிச் சாறு	-	100 மி.லி.
தழுதாழைச் சாறு	-	100 மி.லி.

எருக்கு இலைச் சாறு	-	100 மி.லி.
நொச்சி இலைச் சாறு	-	100 மி.லி.
நல்லெண்ணெய்	-	3/4 கிலோ

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இதனுடன்,

அகில்	-	10 கிராம்
கோஷ்டம்	-	10 கிராம்
கடுக்காய்	-	10 கிராம்
சுக்கு	-	10 கிராம்
செம்புளிச்சை	-	10 கிராம்
சாரணை வேர்	-	10 கிராம்
திப்பிலி மூலம்	-	10 கிராம்
வசம்பு	-	10 கிராம்
அரத்தை	-	10 கிராம்
முருங்கை	-	10 கிராம்
சிறுபீளை வேர்	-	10 கிராம்
சரளதேவதாரு	-	10 கிராம்
இந்துப்பு	-	10 கிராம்
அமுக்கரா	-	140 கிராம்

ஆகிய பொருள்களை ஒன்றிரண்டாகச் சிதைத்துக் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதில் 10 மி.லி. அளவுக்குத் தினமும் உள்ளுக்கும் சாப்பிட்டு உடலில் மேல்பூச்சாகவும் பூசிக்கொண்டால், திமிர் வாதம், தோள்பட்டை வாதம், வில் வாதம், தொடை வாதம், கழுத்துப் பிடிப்பு, பக்க வாதம் போன்ற பிரச்னைகள் தீரும்.

வாத நோய்கள் தீர...

வெள்ளாட்டுப் பால்	-	1 லிட்டர்
பச்சை முருங்கை இலை	-	100 கிராம்
பூண்டு	-	10 கிராம்

வெந்தயம்	-	10 கிராம்
கடுகு	-	10 கிராம்

முதலில் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிய பிறகு, அதில் மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் போட்டு மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதில் இருந்து தினமும் 200 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் அனைத்துவிதமான வாத நோய்களும் குணமாகும்.

- ★ நொச்சி இலையில் இருந்து ஒரு லிட்டர் சாறு எடுத்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, நான்கில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு, அதில் இருந்து தினமும் 60 மி.லி. அளவுக்கு உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதுடன், வலி இருக்கும் பகுதியில் நன்றாகத் தேய்த்து வந்தால் எல்லா விதமான மூட்டு வலிகளும் தீரும்.

இடுப்பு வலி தீர...

மருந்து - 1

முற்றின எருக்கம் இலை	-	3ல் 1 பங்கு
குறுவை அரிசி	-	1/2 கிலோ

இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன்,

உளுந்து மாவு	-	150 கிராம்
கறுங்குங்கிலியப் பொடி	-	10 கிராம்
மிளகுப் பொடி	-	10 கிராம்

மற்றும் மூன்று முட்டைகளின் வெள்ளைக் கருவையும் சேர்த்துப் பிசைந்து, நீர் சேர்த்து, களிபோல் கிளறவும். இதைச் சாப்பிட்ட முதல் நாள், இடுப்பு வலி சாதாரணமாக இருக்கும். இரண்டாம் நாள் வலி அதிகரித்து, மூன்றாம் நாள் முற்றிலும் வலி குறைந்துவிடும்.

மருந்து - 2

வெந்தயம்	-	30 கிராம்
ஆளிவிதை	-	30 கிராம்

கரியபோளம் - 30 கிராம்

திப்பிலி மூலம் - 30 கிராம்

நறுக்கு மூலம் - 30 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் நெய்யில் வறுத்து தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு, இதனுடன் 300 கிராம் வெல்லத்தைப் பாகு செய்து சேர்த்துக் கிளறி லேகியம் செய்யவும். இதில், எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்கு எடுத்து தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி மறையும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது, புளிப்பு மற்றும் கசப்பு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முடக்கு வாதம் தீர...

நொச்சி இலை (அரிந்தது) - 1 கைப்பிடி

தேங்காய்த் துருவல் - 1 மூடி

புழுங்கல் அரிசி மாவு - 100 கிராம்

இந்த மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து துணியில் புட்டு அவிப்பதுபோல் அவிக்க வேண்டும். பிறகு, அதில் பாதியை உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். மீதமுள்ளதை வைத்து, வலி உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தால், மூன்றே நாளில் முடக்கு வாதம் தீரும்.

கழுத்து வலி குணமாக...

இரண்டு லிட்டர் பசும்பாலை நான்கில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு அதில்,

வெல்லம் - 200 கிராம்

நல்லெண்ணெய் - 100 மி.லி.

உளுந்து பொடி - 200 கிராம்

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து களிபோல் கிளறவும். சேர்த்துக் களி போல் கிளறவும். இதுதான் உளுத்தங்களி. இதில், எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு மல்லாந்து படுத்தால், இடுப்பில் ஏற்படும் பிடிப்பு, கடுப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

கடுகு (Brassica juncea) மருந்துகள்

1. கடுகு, மிளகு, உப்பு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு அளவுக்கு தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் எப்படிப்பட்ட மூட்டு வலியும் குணமாகும்.
2. கடுகையும், அரிசி மாவையும் நன்கு அரைத்து பத்துப் போட்டால், மூட்டு வீக்கம், இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி போன்றவை தீரும்.
3. வெள்ளைக் கடுகை அரைத்து பத்துப்போட்டால், மூட்டு வலி, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் போன்றவை தீரும்.

அத்தி (Ficus glomerata) மருந்துகள்

1. அத்திக்காயை வேக வைத்து, சிறுபருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால், அனைத்துவிதமான கை கால் வலிகள் நீங்கும்.
2. அத்திப்பாலை உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, தண்டுவடக் கோளாறுகள் அனைத்தும சரியாகும்.
3. அத்திப்பாலை, வீங்கிய மூட்டுப்பகுதிகளில் பத்துப் போட்டால் வீக்கம் மறையும்.

கரியபோளம் (Socortine aloe) மருந்துகள்

கரியபோளம் என்பது சிறு கற்றாழையின் உலர்ந்த பால் ஆகும். இது மூட்டு வலிகளுக்கு மிகவும் ஏற்ற மருந்து.

கரியபோளச் சூரணம் - 50 கிராம்

ஜாதிக்காய் சூரணம் - 25 கிராம்

குல்கந்து - 25 கிராம்

சவுக்கார சூரணம் - 25 கிராம்

இவற்றை விழுதாக அரைத்து 300 மி.கி. மாத்திரைகளாகச் செய்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு மாத்திரை அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், வாத வலிகள் அனைத்தும் தீரும்.

எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்

அமுக்கரா சூரணம்
 அறுகன் வேர் சூரணம்
 அஷ்டவர்க்க சூரணம்
 இம்பூரல் சூரணம்
 ஏலாதிச் சூரணம்
 கிராம்புச் சூரணம்
 குன்ம உப்புச் சூரணம்
 சடாமாஞ்சில் சூரணம்
 சிறுதேக்குச் சூரணம்
 சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 திரிகடுகு சூரணம்
 திரிபலா சூரணம்
 நிலக்கடம்புச் சூரணம்
 பறங்கிப்பட்டை சூரணம்
 இஞ்சிச் சூரணம்
 சிவதைச் சூரணம்
 நிலவேம்பு நீர் சூரணம்
 வாதசரக் நீர் சூரணம்
 ஆனந்த பைரவ மாத்திரை
 பிரமானந்த பைரவ மாத்திரை
 அஷ்டபைரவ மாத்திரை
 கருப்பு விஷ்ணு சக்கர மாத்திரை
 குங்குமப்பூ மாத்திரை
 மஹா வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
 ராஜ ராஜேஸ்வர மாத்திரை
 சன்னிபாத பைரவ மாத்திரை
 தாமழ்பூ மாத்திரை

திரிதோஷ மாத்திரை
 வாத ராட்சச மாத்திரை
 வெங்கார மாத்திரை
 விஷ்ணு சக்கர மாத்திரை
 சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
 ஆறுமுகச் செந்தூரம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்
 அயவீர செந்தூரம்
 லிங்க செந்தூரம்
 கௌரி சிந்தாமணி
 தாளக செந்தூரம்
 வெள்ளி செந்தூரம்
 வெடியுப்பு சுன்னம்
 கஸ்தூரிக் கருப்பு
 இம்பூறல் லேகியம்
 இஞ்சி லேகியம்
 இஞ்சி ரசாயனம்
 கரிசாலை லேகியம்
 நாரத்தை லேகியம்
 ரச கந்தி மெழுகு
 இடி வல்லாதி மெழுகு
 நந்தி மெழுகு
 வான் மெழுகு
 சேராங்கொட்டை நெய்
 ஆமை ஓடு பஸ்பம்
 குங்கிலிய பஸ்பம்
 முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
 முத்து பஸ்பம்

பவழ பஸ்பம்
சங்கு பஸ்பம்
சிலாசத்துப் பஸ்பம்
சிருங்கி பஸ்பம்
தாளக பஸ்பம்
வங்க பஸ்பம்
வெள்ளி பஸ்பம்
வெங்கார பஸ்பம்
அஸ்வகந்தி லேகியம்

மகாவல்லாதி லேகியம்
நரசிங்க லேகியம்
நிலாவரை லேகியம்
திராட்சை ரசாயனம்
சிங்கிச் சுண்ணம்
தங்கப் பஸ்பம்
காளமேக நாராயணச் செந்தூரம்
சண்ட மாருதச் செந்தூரம்
நவபாசான செந்தூரம்

வெளி உபயோக மருந்துகள்

உளுந்துத் தைலம்
அஸ்வகந்தாதி தைலம்
கொடிவேலித் தைலம்
சிற்றாமுட்டி தைலம்
பிண்டத் தைலம்
சுக்குத் தைலம்
மயனத் தைலம்

வாத கேசரித் தைலம்
விடமுட்டித் தைலம்
அண்டத் தைலம்
கழற்சித் தைலம்
குந்திருக்கத் தைலம்
நொச்சித் தைலம்
வாதத் தைலம்

எலும்பு மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்

அத்திப்பழம்
 அமுக்கரா கிழங்கு
 அபின்
 அவரைப்பிஞ்சு
 அடிவானம் வேர்ப்பட்டை
 அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை
 ஆதண்டம்
 அறுகம்புல்
 கடாநாரத்தை
 அன்னாசிப் பழம்
 கண்டுபாரங்கி
 விராலி
 கிரந்திதகரம்
 இத்தி
 குரோசாணியோமம்
 இம்பூறல்
 தாமரை
 எலியாமணக்கு
 துத்தி
 அக்ரூட்டுப்பட்டை
 கொட்டிக்கிழங்கு
 கொன்றை
 ஆளி விதை
 சாதிக்காய்
 சாலாமிசிரி

ஒதியமரம்
 அகத்தி
 கல்யாணபூசணி
 ஆகாச கருடன்
 காட்டாமணக்கு
 சேம்பு
 கடம்பு
 கடற்கொழுஞ்சி
 மாசிக்காய்
 கரிசலாங்கண்ணி
 மருள்
 கரியபோளம்
 முள் இலவு
 கழற்சிக்கொடி
 வாழை நீர்
 கற்றாழை
 வேங்கைப்பிசின்
 குன்றி
 நெட்டிலிங்கம்
 சீந்தில்
 தேற்றான்
 சிறுபுள்ளடி
 சிற்றாமணக்கு
 நிலப்பனை
 நுணா

எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

உட்கட்டாசனம்	ஜடார பரிவர்தாசனம்
ஏக உட்கட்டாசனம்	குறாஞ்சாசனம்
உத்தித பாதாங்குஸ்தாசனம்	சக்கர வாகனாசனம்
பத்மாசனம்	உத்தான பாத ஆசனம்
பத்ம கோண உஜ்ஜயி	சர்வாங்க ஆசனம்
பத்ராசனம்	ஏகபாத சர்வாங்க ஆசனம்
பிராணாசனம்	நிரலம்ப சர்வாங்காசனம்
யோக முத்ராசனம்	சர்வாங்க வானம்பாடி ஆசனம்
வச்ராசனம்	அர்த்த பர்வதாசனம்
புஜங்காசனம்	அர்த்த உத்தித பாதாங்குஸ்தாசனம்
குக்குடாசனம்	பத்ம புஜங்காசனம்
பக்காசனம்	பத்ம மகராசனம்
உத்தித ஹஸ்த பத்மாசனம்	அர்த்த மச்சேந்திராசனம்
ஜானு சீராசனம்	சூர்ய பாத ஆசனம்
பரிவர்த்த ஜானு சீராசனம்	ஊர்த்தவ அஸ்தோட்டாசனம்
சம கோணாசனம்	கர்ணபுஸ்ட ஜானு பத்மாசனம்
சம கோண கூர்மாசனம்	அர்த்தபாத பட்சி மோத்தாசனம்
அஷ்ட கோணாசனம்	கருடாசனம்
பட்சி மோத்தாசனம்	பிருஷ்டவலி திருஷ்டாசனம்
மகா முத்ரா	அர்த்த திரிகோணாசனம்

II

தசை மண்டலம்

(Muscular System)

இந்த உலகில் இறைவனால் படைக்கப்பட்ட ஜீவராசிகளிலேயே மிகவும் விசித்திரமானது எது என்றால் அது மனிதன்தான். மனித உடலை மரத்துக்கு ஒப்பிடலாம்.

மரத்தின் வித்து - ஆத்மா - உயிர்
(சுவாச மண்டலம்)

மரத்தின் வேர் - மனித மூளை
(நரம்பு மண்டலம்)

மரத்தின்
நடுப்பகுதி - உடலின் நடுப்பகுதி
(ரத்த ஓட்ட மண்டலம்)

மரத்தின் கிளைகள் - கை கால்கள்
(எலும்பு மண்டலம்)

மரத்தின் பட்டை - உடல் தசைகள்
(தசை மண்டலம்)

மரத்துக்குப் பட்டைகளும், மனிதனுக்குத் தசைகளுமே ஒரு அமைப்பையும், கட்டுக் கோப்பையும், கவர்ச்சியையும் தருகின்றன. மனித உடலின் குறிப்பிட்ட மண்டலங்களில் உண்டாகும் குறைகளுக்கு மரங்களின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளே மருந்தாகின்றன. தசைகள் சார்ந்த நோய்களுக்கு மருத்துவப் பயனுள்ள மரங்களின் பட்டைகளே சிறந்த மருந்தென்பது சித்தர்களின் கூற்று. தசை மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கு சித்தர்கள் அருளிய நலம் நாடும் மருந்துகளை இப்பகுதியில் காண்போம்.

தசை மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான சித்த மருத்துகள்

இந்தப் பகுதியில், தசை மண்டலம் சார்ந்த பிரச்னைகளுக்கு சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள மருந்துகள் என்னென்ன, அவற்றை எப்படி தயாரித்து, எப்படி சாப்பிடுவது என்பதைப் பற்றி விளக்கமாகப் பார்க்கப்போகிறோம். இங்கு குறிப்பிடப்படும் மருந்துகளை எளிதாகத் தயாரிக்க முடியும். அதற்கான மூலப் பொருள்களும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியவையே. மேலும், அவை தசை மண்டலத்தில் ஏற்படும் பெரும்பாலான பிரச்னைகளையும் தீர்க்கக்கூடியவை.

பொதுவான பிரச்னைகள்...

- ஆளி விதையைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால், சதையின் மேல் உண்டாகும் வீக்கம் குணமாகும்.
- கல்லத்திக் கொழுந்தை பாலில் அரைத்து கலக்கி காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலுப்பெறும்.
- கொத்தமல்லி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பேராமுட்டி ஆகிய பொருள்களைத் தலா 10 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து ஒன்றுக்குப் பாதியாக இடித்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் பாதியாகச் சுண்டிய பிறகு எடுத்து, தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு போன்றவை தீரும். அடிபட்டதால் நெறிகட்டி அதனால் வரும் காய்ச்சல்களும் தீரும்.
- கோங்கிலவம் பூவை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்தால், நரை, திரை மாறும். கொடிய நோய்கள் தீருவதுடன், உடல் மினுமினுப்பு பெறும்.

- சிவனார் வேம்பை பால் சேர்த்து அரைத்து, காலில் தடவி வந்தால் வெடிப்புகள் மறையும்.
- செங்கீரைத் தண்டை அரைத்து கட்டிகள் மற்றும் மருக்கள் மீது தடவி வந்தால் அவை மறையும்.
- நத்தைச் சூரி விதையை அரைத்து தூள் செய்து, தினமும் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் வலுப்பெறும். தசைகள் இறுகும்.
- நாயுருவிக் கட்டையால் தினமும் பல் துலக்கி வந்தால் முக வசீகரம் கிடைக்கும். மேலும், அழகும் கவர்ச்சியும் உண்டாகும்.
- முருங்கை வேர்ப்பட்டை, புழுங்கல் அரிசி, உப்பு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து கட்டிகள் மீது தொடர்ந்து 3 நாள் கட்டினால், கட்டிகள் உடனே மறையும்.
- வேக வைத்த பனங்கிழங்கைக் காயவைத்துத் தூள் செய்து, தினமும் பாலுடன் சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறுவதுடன், உடல் வனப்பும் உண்டாகும்.
- கை, கால் பிடிப்பு நீங்க, முருங்கைப் பட்டை, உசிலம்பட்டை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து பூசி வந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- சிறு துத்தி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்தால் கை, கால் பிடிப்புகள் குணமாகும். கட்டிகளும், வீக்கங்களும் கூட தீரும்.

கட்டிகள் உடைய...

- ஊமத்தம் இலை, அரிசி மாவு இரண்டையும் வினிகர் விட்டு அரைத்து கட்டிகள் மீது பத்துப்போட்டால், கட்டிகள் பழுத்து உடைந்துபோகும்.
- கருஞ்சீரகத்தை விட்டு அரைத்து கட்டிகள், வீக்கம் ஆகியவற்றின் மீது பத்துப்போட்டால், அவை உடனே குணமாகும்.
- ஆமணக்கு இலையை விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கி கட்டிகளின் மீது வைத்து துணியால் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.

- ஊமத்தம் இலையை விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கி கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்து புண் சீக்கிரம் ஆறும்.

பசி எடுக்க...

புதினாச் சாறு	- 30 மி.லி.
எலுமிச்சைச் சாறு	- 30 மி.லி.
சர்க்கரை	- 2 தேக்கரண்டி

ஆகியவற்றைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

★ கொழுஞ்சி வேருடன் சர்க்கரை சேர்த்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

இளைத்த உடல் பெருக்க...

மருந்து - 1

அழுக்கரா	- 100 கிராம்
எள்	- 100 கிராம்
உளுந்து	- 100 கிராம்
தேன்	- 600 கிராம்
நெய்	- 100 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களில் முதல் மூன்றைப் பொடி செய்து கொள்ளவும். பிறகு, தேனைக் கொதிக்கவைத்து நுரையை நீக்கவும். பிறகு அதில், ஏற்கெனவே செய்து வைத்துள்ள பொடியைச் சேர்ந்து நன்றாகக் கிளறவும். சூடு ஆறிய பிறகு, நெய்யை உருக்கிச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி பத்திரப் படுத்தவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு உடனே சூடான பால் குடிக்கவும். இப்படிச் செய்தால், இளைத்த உடல் ஒரே மாதத்தில் பெருக்கும்.

மருந்து - 2

வெள்ளைப்பூண்டுச் சாறு	- 10 மி.லி.
இஞ்சிச்சாறு	- 10 மி.லி.

முட்டை வெள்ளைக்கரு	- 20 மி.லி. (ஒரு முட்டை)
நெய்	- 10 மி.லி.
தேன்	- 10 மி.லி.
உளுந்து மாவு	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி மாவுபோல் பிசைந்துகொள்ளவும். இதைத் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் இளைத்த உடல் பெருக்கும்.

மருந்து - 3

நாயுருவி விதை	- 10 கிராம்
வெங்காய விதை	- 10 கிராம்
நீர்முள்ளி விதை	- 10 கிராம்
முருங்கைப்பிசின்	- 10 கிராம்
கொண்டைக்கடலை	- 10 கிராம்

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் இளைத்த உடல் நிச்சயம் பெருக்கும். முக வசீகரம் அடையும்.

மருந்து - 4

வெள்ளாட்டுப் பால்	- 1/2 லிட்டர்
சர்க்கரை	- 250 கிராம்
இரண்டையும் பாகாக்கி அதில்,	
பச்சரிசி மாவு	- 100 கிராம்
சாலாமிசரி தூள்	- 100 கிராம்

ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, நெய் சேர்த்துப் பதம் பார்த்து இறக்கவும். இதை மூன்று வேளையும் பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பெருக்கும்.

★ வெள்ளைப்பூசணிப் பருப்பை அரைத்து பாலுடன் 3 வேளையும் சாப்பிட இளைத்த உடல் பெருக்கும்.

வீக்கம் குறைய...

மருந்து - 1

திருகு கள்ளிப்பால்	- 1/2 லிட்டர்
பால்	- 1/2 லிட்டர்
தேன்	- 1/2 லிட்டர்

மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கி பாகுபோல் செய்யவும். பிறகு, அதில் ஒரு கிலோ கருங்குறுவை அரிசி மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். ஆறிய பிறகு, அரை கிலோ நெய்யை உருக்கி அதில் ஊற்றிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதை, தினமும் 10 கிராம் அளவுக்குப் பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் யானைக்கால் வீக்கம் தீரும்.

மருந்து - 2

சுக்கு	- 20 கிராம்
மிளகு	- 20 கிராம்
திப்பிலி	- 20 கிராம்
கடுக்காய்	- 20 கிராம்
வாய்விளங்கம்	- 20 கிராம்
தேசாவரம்	- 20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் தூள் செய்து கொடிவேலிச் சாற்றைச் சேர்த்து அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் யானைக்கால் வீக்கம் குறையும்.

மருந்து - 3

உத்தாமணி	- 1 கைப்பிடி
தழுதாழை	- 1 கைப்பிடி

இந்த இரண்டையும் மண் சட்டியில் போட்டு ஆமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கிக் கட்டினால் யானைக்கால் வீக்கம், கை வீக்கம், குதிகால் சுரப்பு போன்ற பிரச்னைகள் தீரும்.

மருந்து - 4

சிவதை வேர்ப்பட்டை - 1/4 கிலோ
கடுக்காய் தோல் - 1/4 கிலோ

இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, இதில் 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து கோமியத்துடன் சில நாள்களும், பாலுடன் சில நாள்களும் சாப்பிட்டு வந்தால் யானைக்கால் வீக்கம் தீரும்.

காயம் ஆற...

மருந்து - 1

கஞ்சாங் கோரை இலை - 1 கைப்பிடி
விரலி மஞ்சள் - 1 துண்டு

இரண்டையும் விழுதாக அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தடவினால் புண்கள் ஆறும்.

மருந்து - 2

சித்தகத்திச் சாறு - 1/4 லிட்டர்
நல்லெண்ணெய் - 1/2 லிட்டர்
வேம்பாடம்பட்டை தூள் - 50 கிராம்

இந்த மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். இதைக் காயங்கள் மீது தடவினால் அவை ஆறும்.

மருந்து - 3

பாகல் இலைச் சாறு - 100 மி.லி.
மஞ்சள் தூள் - 10 கிராம்
சுண்ணாம்பு - 5 கிராம்
நல்லெண்ணெய் - 25 மி.லி.

இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து சூரிய ஒளியில் காயவைத்து எடுத்து, துணியில் நனைத்து ஆறாத புண்கள், குழிப்புண்கள், தொழுநோயால் ஏற்பட்ட புண்கள் ஆகியவற்றின் மீது தடவினால் அவை உடனே ஆறும்.

பிற மருந்துகள்

- வெட்டுக்காயங்கள் மீது மாசிக்காயைத் தூளாக்கித் தடவினால், ரத்தப்போக்கு உடனே நின்று புண் விரைவில் ஆறும்.
- குப்பைமேனிச் சாற்றை, வெட்டுக்காயங்கள் மீது தடவினால் ரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும்.
- காசுக்கட்டி, சர்க்கரையும் இரண்டையும் தூளாக்கிக் காயங்கள் மீது தூவினால் ரத்தப்போக்கு உடனே நிற்கும்.
- கற்றாழை மடலைப் பிளந்து, வெட்டுக்காயம் மீது மூன்று நாட்களுக்கு வைத்துக்கட்டினால் புண் ஆறும்.
- காயங்கள் மீது வல்லாரை இலை அல்லது வேப்பிலையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டினால் அவை ஆறும்.

இதயத் தசைகள் வலுவடைய...

மருந்து - 1

சந்தனம் - 100 கிராம்

தாமரைப்பூ - 100 கிராம்

குங்குமப்பூ - 10 கிராம்

இந்த மூன்றையும் பொடி செய்து, தினமும் அரை கிராம் அளவுக்கு எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இதயத் தசைகள் பலம் பெறும். இதயம் வலுவடையும்.

மருந்து - 2

சந்தனம் - 150 கிராம்

செஞ்சந்தனம் - 150 கிராம்

ரோஜாப்பூ - 150 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதை, தினமும் ஒரு கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இதயத் தசைகள் பலம் பெறும். இதயம் வலுவாகும். உடல் சூடு தணியும். இதயத் துடிப்பு சீரடையும்.

மருந்து - 3

சன்ன லவங்கப்பட்டை	- 100 கிராம்
காவிக்கல்	- 50 கிராம்
செஞ்சந்தனம்	- 100 கிராம்
சர்க்கரை	- 600 கிராம்

முதலில், சர்க்கரையைத் தனியாகப் பொடி செய்துகொள்ளவும். அடுத்து, மற்ற பொருள்களையும் பொடி செய்து, சர்க்கரைப் பொடியோடு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக்கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை வேளை இருவேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், இதயப் படபடப்பு, இதய வீக்கம் சரியாகும். இதயத் தசைகளும் வலுவடையும்.

மருந்து - 4

ரோஜாப்பூ	- 150 கிராம்
சந்தனம்	- 150 கிராம்
சாதிக்காய்	- 150 கிராம்
சர்க்கரை	- 600 கிராம்

சர்க்கரையைத் தனியாகவும் மற்ற மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகவும் போட்டுத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இதில் தினமும் 2 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், இதயத் தசைகள் வலுவடையும்.

மருந்து - 5

சந்தனம்	- 60 கிராம்
வெண்தாமரைப்பூ	- 60 கிராம்
ஏலரிசி	- 60 கிராம்
மூங்கிலுப்பு	- 20 கிராம்
கோரோசனை	- 20 கிராம்
கருவேலம் பிசின்	- 20 கிராம்
பூங்காவி	- 20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் தினமும் 2 கிராம்

அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இதயப் படபடப்பு, சோர்வு, மயக்கம் போன்றவை தீரும். இதயத் தசைகளும் வலுப்பெறும்.

மருந்து - 6

சுக்கு	- 100 கிராம்
மிளகு	- 100 கிராம்
திப்பிலி	- 100 கிராம்
கரிசாலை இலை	- 100 கிராம்

மேற்கண்ட நான்கு பொருள்களையும் கோமியத்தில் போட்டு சூரிய ஒளியில் வைத்து எடுக்கவும். பிறகு, இதைப் பொடியாக்கி தினமும் 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயத் தசைகள் வலுவடையும்.

தசைப்பிடிப்பு நீங்க...

மருந்து - 1

பருத்தி இலை	- 1 கைப்பிடி
நெருஞ்சில் இலை	- 1 கைப்பிடி
முடக்கத்தான் இலை	- 1 கைப்பிடி
வாதநாராயணா இலை	- 1 கைப்பிடி
பருப்புக்கீரை	- 1 கைப்பிடி
மஞ்சள்	- 10 கிராம்
ஓமம்	- 10 கிராம்
அரிசி மாவு	- 100 கிராம்

இவை அனைத்தையும் நன்றாக அரைத்துப் பத்துப்போட்டால், தசைப்பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, கழுத்துப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

மருந்து - 2

சிவக்கரந்தை இலை	- 1 கைப்பிடி
மிளகு	- 5 எண்ணிக்கை
திப்பிலி	- 5 எண்ணிக்கை

சீரகம்	- 20 எண்ணிக்கை
மஞ்சள்	- 5 சிட்டிகை

மேற்கண்ட அனைத்தையும் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்வாம். இதைத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு அதன் பிறகு அரிசிக் கஞ்சி குடித்தால் மூச்சுப் பிடிப்பு, தசைப் பிடிப்பு போன்றவை குணமாகும்.

மருந்து - 3

முருங்கை இலை	- 1 கைப்பிடி
சுக்கு	- 1 துண்டு
கடுகு	- 1/2 ஸ்பூன்
மஞ்சள்	- 1/2 ஸ்பூன்
அரிசி மாவு	- 100 கிராம்

இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துப் பத்துப் போட்டால், தசைப் பிடிப்பு உடனடியாக நீங்கும்.

மருந்து - 4

ஆளிவிதை	- 10 கிராம்
உளுந்து மாவு	- 10 கிராம்
கோதுமை மாவு	- 10 கிராம்
ஓமம்	- 10 கிராம்
வெந்தயம்	- 10 கிராம்
கடுகு	- 10 கிராம்
மஞ்சள்	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் தசைப் பிடிப்பு உடனடியாக விலகும்.

மருந்து - 5

கட்டுக்கொடி	- 1 கைப்பிடி
கருவேலம் இலை	- 1 கைப்பிடி
எள்ளு	- 20 கிராம்

உளுந்து	- 20 கிராம்
மஞ்சள்	- 20 கிராம்

இவற்றை நன்றாக அரைத்துப் பத்துப் போட்டால், தசைப்பிடிப்பு நீங்கும்.

மருந்து - 6

அதிமதுரம்	- 10 கிராம்
ஆளிவிதை	- 10 கிராம்
உளுந்து	- 10 கிராம்
ஓமம்	- 10 கிராம்
கடுகு	- 10 கிராம்
கோதுமை மாவு	- 50 கிராம்
அரிசி மாவு	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 10 கிராம்

இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் தசைப் பிடிப்பு முழுமையாகக் குணமடையும்.

மருந்து - 7

கசகசா	- 10 கிராம்
மஞ்சள்	- 10 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
கருவேலம் இலை	- 10 கிராம்
உளுந்து	- 40 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துப் பத்துப் போட்டால், தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு போன்றவை குணமாகும்.

பிற மருந்துகள்

- ஊமத்தை இலையுடன் ஓமம் சேர்த்து விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால் தசைப் பிடிப்பு குணமாகும்.
- கற்பூரப்புல்லை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குளித்தால் தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு குணமாகும்.

- சூடான பாலுடன் குங்குமப்பூ, சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட்டால் தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு குணமாகும். முக வசியம் பெறுவதுடன், முகக் கவர்ச்சியும் உண்டாகும்.
- கோவை இலை, குரோசாணி ஓமம் இரண்டையும் விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டினால் தசைப் பிடிப்பு தீரும்.
- சடாமாஞ்சில், சதகுப்பை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால் தசைப் பிடிப்பு குணமாகும்.
- தாழை விழுதுடன், வெள்ளைக் கடுகைச் சேர்த்து அரைத்துப் பத்துப் போட்டால் தசைப் பிடிப்பு தீரும்.
- நல்வேளையுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, பெருங்காயம், பனை வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, எலுமிச்சம் பழ அளவுக்கு எடுத்துச் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்தால், தசைப் பிடிப்பு, வீக்கம், சுளுக்கு போன்றவை குணமாகும்.
- வெந்நீரில் பெருங்காயத் தூளைக் கலந்து குடித்தால் தசைப் பிடிப்பு சரியாகும்.
- மூங்கில் இலை, சீந்தில் இலை இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து அரைத்துச் சாறு எடுத்துக் குடித்தால் தசைப் பிடிப்பு நீங்கும்.
- கோதுமைத் தவிடு, புறா எச்சம் இரண்டையும் வறுத்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் தசைப் பிடிப்பு சரியாகும்.
- முடக்கத்தான் இலை, சீரகம் இரண்டையும் நன்றாக அரைத்து, அரிசி மாவுடன் கலந்து தோசை செய்து சாப்பிட்டு, மிளகு ரசம் வைத்துக் குடித்தால் தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு இரண்டும் விலகும்.
- பிரண்டையில் கணுக்களை நீக்கி, நெய்விட்டு வதக்கவும். அத்துடன் உப்பு, புளி, மிளகாய், பூண்டு, வெல்லம், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, துவையலாகச் செய்து, அரிசிக் கஞ்சி சாப்பிட்டால், தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு நீங்கும்.

- நச்சுக்கொட்டைக் கீரையுடன், வெள்ளாட்டு ரத்தத்தைச் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டால் தசைப் பிடிப்பு, மூச்சுப் பிடிப்பு குணமாகும்.
- குடை மிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக அரிந்து, அத்துடன் சின்ன வெங்காயம், தக்காளி, புதினா, பூண்டு, இஞ்சி, மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால், எப்படிப்பட்ட மூச்சுப் பிடிப்பும், தசைப் பிடிப்பும் விலகும்.

சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் மறைய...

மருந்து - 1

ஓமம்	- 10 கிராம்
கழற்சி இலை	- 30 கிராம்
மஞ்சள்	- 10 கிராம்

ஆகியவற்றை முட்டையில் உள்ள வெள்ளைக் கரு சேர்த்து அரைத்து, துணியில் தடவி விரையில் (Testis) கட்டினால், விரை வீக்கம் குறையும்.

மருந்து - 2

ஆளிவிதை	- 10 கிராம்
கழற்சி இலை	- 30 கிராம்
உளுந்து	- 10 கிராம்
மஞ்சள்	- 10 கிராம்

ஆகிய பொருள்களை முட்டையுள் வெள்ளைக் கரு சேர்த்து அரைத்து, துணியில் நனைத்து விரையில் கட்டினால் விரை வீக்கம் குறையும்.

மருந்து - 3

கழற்சி இலை	- 10 கிராம்
கோவை இலை	- 10 கிராம்
தாழை விழுது	- 10 கிராம்

வேளைக்கீரை	-	10 கிராம்
உளுந்து	-	10 கிராம்
மஞ்சள்	-	10கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை முட்டையின் வெள்ளைக் கரு சேர்த்து அரைத்து, உடலில் எங்கு வீக்கம் இருந்தாலும் அங்கு பத்துப் போட்டால், வீக்கம் குறையும்.

பிற மருந்துகள்

- புளிய இலை, உப்பு, கடுகு இவற்றை நன்றாக அரைத்துப் பத்துப் போட்டால், சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் போன்றவை மறையும்.
- புளியைக் கொதிக்க வைத்து திப்பி நீக்கிய சாற்றில் உளுந்து, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றைக் கலந்து பத்துப் போட்டால் சுளுக்கு, ரத்தக்கட்டு, வீக்கம் ஆகியவை சரியாகும்.
- ஊமத்தை இலையுடன் உளுந்து, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டினால், வீக்கங்கள் குறையும்.
- ஆடாதொடை இலையுடன் கிராம்பு சேர்த்து அரைத்த விழுதை நல்லெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கி, மார்பில் ஒத்தடம் கொடுத்தால், நுரையீரல் வீக்கம், மார்பு வீக்கம் போன்றவை குணமாகும்.

உடல் பளபளப்பு பெற...

- அருகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசிக் குளித்தால் வேர்க்குரு, வேனல்கட்டிகள் நீங்கி உடல் பளபளப்பு அடையும்.
- வாலுளுவை அரிசிச் சூரணத்தை 5 கிராம் அளவில் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை பெறும்.
- பொன்னாங்கன்னி கீரையைத் தனியாகவோ அல்லது பருப் புடன் சேர்த்தோ சாப்பிட்டால் உடல் பளபளப்பு அடையும்.
- துளசி அல்லது வில்வக் கொழுந்தை, காலை வெறும் வயிற்றில் 10 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு பால் குடித்து வந்தால், உடல் சூடு நீங்கி உடல் பளபளப்பு பெறும்.

உடல் நாற்றம் நீங்க...

- காட்டு வெங்காயத்தை வினிகர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, அதைச் சூரிய ஒளியில் ஒரு வாரம் வைக்க வேண்டும். பிறகு, அதில் இருந்து தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்துக் குடித்தால் உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
- அதிமதுர இலையைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் அக்குள் பகுதியில் ஏற்படும் நாற்றம் தீரும்.
- பேரரத்தைச் சூரணத்தைத் தினமும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாற்றம் நீங்கும்.

பசியின்மை, உடல் பலவீனம் தீர...

மருந்து - 1

அமுக்கரா கிழங்கு	-	20 கிராம்
நிலப்பனங் கிழங்கு	-	20 கிராம்
பறங்கிப்பட்டை	-	20 கிராம்
பூனைக்காலி விதை	-	20 கிராம்
முருங்கை விதை	-	20 கிராம்
முள்ளங்கி விதை	-	20 கிராம்
உளுந்து	-	20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் பசியின்மை நீங்கி, உடல் பலவீனம் தீரும். நல்ல உடல் கட்டு உண்டாகும்.

மருந்து - 2

அக்கரகாரம்	-	20 கிராம்
அக்கராப்பட்டை	-	20 கிராம்
அன்னாசிப்பூ	-	20 கிராம்
லவங்கப்பட்டை	-	20 கிராம்
ஓமம்	-	20 கிராம்

கஞ்சாங்கோரை	-	20 கிராம்
கிச்சிலிக் கிழங்கு	-	20 கிராம்
கண்டு பாரங்கி	-	20 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூட்டை அதிகப்படுத்தி தசைகளை இயங்கச் செய்யும். இதனால், நல்ல பசி உண்டாகும். உடல் பலவீனம் தீரும்.

- இஞ்சியை தேனில் ஊறவைத்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் உடல் வலுப்பெறும்.

தசை மண்டலத்தில் உண்டாகும்
குறைகளைக் களையும் மூலிகைகள்

ஆடாதொடை
அதிமதுரம்
இலவங்கம்
ஆளிவிதை
ஊமத்தை
உளுந்து
ஓமம்
எள்ளு
கற்பூரப்புல்
கசகசா
கழற்சிக்கொடி
கடலழிஞ்சில்
காட்டுக்கஸ்தூரி
கட்டுக்கொடி
காட்டு முள்ளங்கி
கருவேலம்
காவட்டம் புல்
கற்பாசி
கிச்சிலிப்பழம்
கொடிப்பசலை
குங்குமப்பூ
மருது
குருவேர்
கோரை
குரோசாணி ஓமம்

சண்பகம்
கோவை
சாமை
சடாமாஞ்சில்
சிவனார் வேம்பு
சதகுப்பை
சீந்தில்
சிவக்கரந்தை
துளசி
தண்ணீர்விட்டான்
தேற்றான்
தாழை
நத்தைச்சூரி
நல்வேளை
நீர்முள்ளி
புகையிலை
நெருஞ்சில்
புதினா
பண்ணைக்கீரை
பெருங்காயம்
பருத்தி
மரக்காரை
பருப்புக்கீரை
முருங்கை
பலா

தசை மண்டல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்

அமுக்கரா சூரணம்
 இம்பூறல் சூரணம்
 இஷ்டாதிச் சூரணம்
 அறுகன்வேர் சூரணம்
 ஏலாதிச் சூரணம்
 கரிசாலை சூரணம்
 கீழாநெல்லிச் சூரணம்
 நெட்டிலிங்கம்
 சீந்தில்
 தேற்றான்
 சிறுபுள்ளடி
 சிற்றாமணக்கு
 நிலப்பனை
 நுணாகோஷ்டச் சூரணம்
 சிறுதேக்குச் சூரணம்
 சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 சீரகச் சூரணம்
 சீரண சஞ்ஜீவி சூரணம்
 சுண்டை வற்றல் சூரணம்
 தீபாக்கினி சூரணம்
 நத்தைச்சூரி சூரணம்
 பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம்
 மண்டுராதி குடிநீர் சூரணம்
 ஆறுமுக செந்தூரம்
 அன்னபேதி செந்தூரம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்
 சங்கு பஸ்பம்
 சிலாசத்து பஸ்பம்

வான் மெழுகு
 தண்ணீர்விட்டான் நெய்
 அயச் செந்தூரம்
 அயக்காந்த செந்தூரம்
 இலிங்க செந்தூரம்
 மண்டுர செந்தூரம்
 பூரண சந்திரதோயம்
 வெள்ளி செந்தூரம்
 அயப்பிருங்கராஜ கற்பம்
 நிலவேம்பு நீர் சூரணம்
 இம்பூறல் லேகியம்
 இஞ்சி லேகியம்
 கரிசாலை லேகியம்
 கேசரி லேகியம்
 மஹா வல்லாதி லேகியம்
 சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
 தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
 வெண்பூசணி லேகியம்
 அஸ்வகந்தி லேகியம்
 கசகசா லேகியம்
 சதாவரி லேகியம்
 நெல்லிக்காய் லேகியம்
 நாரத்தை லேகியம்
 நரசிங்க லேகியம்
 திராட்சை ரசாயனம்
 நெல்லிக்காய் கிருதம்
 பொன்னாங்கண்ணிக் கிருதம்
 வெண்பூசணி நெய்
 பாவனக் கடுக்காய்

சிருங்கி பஸ்பம்
தாளக பஸ்பம்
தங்க பஸ்பம்
வங்க பஸ்பம்
வெள்ளி பஸ்பம்
வெங்கார பஸ்பம்

ஆமை ஓடு பஸ்பம்
கருவங்க பஸ்பம்
முத்துப் பஸ்பம்
பவள பஸ்பம்
இடிவல்லாதி மெழுகு
நந்தி மெழுகு

வெளி உபயோக மருந்துகள்

அமிர்த வெண்ணெய்
குங்கிலிய வெண்ணெய்
வங்க வெண்ணெய்
படை சங்காரன்
பிண்டத் தைலம்
மயனத் தைலம்

நொச்சித் தைலம்
மெழுகுத் தைலம்
உளுந்துத் தைலம்
ஆலம்பால் தைலம்
வாத கேசரித் தைலம்
விஷமுஷ்டித் தைலம்

தசை மண்டலத்தை வலுவாக்கும் யோகாசனங்கள்

நின்ற தனூராசனம்
பிரசாரித பாதோத்தாசனம்
ஜடாபரி விருத்தியாசனம்
சாந்தியாசனம்
பத்மாசனம்
பத்ராசனம்
உத்தித ஹஸ்த பத்மாசனம்
துவிபாத விருஷ்டிராசனம்
சம கோணாசனம்
சப்த கோணாசனம்
சமகோண கூர்மாசனம்
அஷ்டகோணாசனம்
விருஷ்டிராசனம்
அனும வீராசனம்

ஏக துலாங்குலாசனம்
துலாங்குலாசனம்
விபரீத கண்டாசனம்
உத்தித பட்சி மோத்தாசனம்
ஏக அர்த்த ஹலாசனம்
ஹலாசனம்
சப்த கோணாசனம்
மச்சாசனம்
மகா முத்ராசனம்
பூர்ண சலபாசனம்
பூர்வ தனூராசனம்
அர்த்த மச்சேந்திராசனம்
பூர்ண மச்சேந்திராசனம்
சசாங்க ஆசனம்

III

நரம்பு மண்டலம்

(NERVOUS SYSTEM)

அரும்பு கோணிடில் அதன் மணம் குன்றுமோ
கரும்பு கோணிடில் கட்டியும் பாகுமாம்
இரும்பு கோணிடில் யானையும் வெல்லலாம்
நரம்பு கோணிடில் நாமென்ன செய்வது?

மேற்கண்ட சித்தர் பாடலைக் கவனியுங்கள்.

முல்லையின் அரும்பு கோணி வளர்ந்தால்
முல்லைக்கே உரிய வாசனை உண்டு. கரும்பு
கோணலாக வளர்ந்தால்கூட அது கரும்புப்
பாகாய் ஆவது உறுதி.

இரும்பை கோணலாக வளைத்தால்கூட
யானையை அடக்கும் அங்குசமாய் ஆக்கி
விடலாம். ஆனால் நரம்பு கோணினால்,
அதனால் உண்டாகும் விளைவுகள்
உடலைச் சிதைக்கும் தன்மை கொண்டது
என்பதை சித்தர்கள் வெகுவாக உணர்ந்து,
நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்த
பலவகை மருந்துகளைக் கண்டறிந்
துள்ளனர்.

இந்தப் பகுதியில், நரம்பு மண்டலத்தில்
ஏற்படும் நோய்களையும், அவற்றுக்கான
சிகிச்சை முறைகளையும், சித்த மருந்து
களையும் பார்க்கலாம்.

நரம்பு மண்டலக் குறைபாடுகளைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகள்

நரம்பு மண்டலத்தில் மிக முக்கியமான மூளை தொடர்பான விஷயங்களை முதலில் பார்ப்போம். மூளை என்றவுடன் நமக்கு நினைவுக்கு வருவது நினைவாற்றல். அந்த நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும் வல்லாரை என்ற மூலிகையின் மருத்துவக் குணங்களைப் பற்றியும், அதில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளைப் பற்றியும் பார்க்கலாம்.

வல்லாரை மருந்துகள்

வல்லாரைக்கு சரஸ்வதி மூலிகை என்ற சிறப்புப் பெயரும் உண்டு. நரம்பு மண்டலத்தின் ஒட்டுமொத்த இயக்கத்தையும் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் மூளையின் ஆசான் இந்த வல்லாரை என்றால் அது மிகையல்ல.

வல்லாரை இலையைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அது நமது பெருமூளையைப் போன்ற உருவத்திலேயே காணப்படும். வல்லாரை, நினைவாற்றல் தரும் அற்புத மூலிகை.

வல்லாரை என்பது ஒரு வகைக் கீரை. இதை முறையாகச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அபார மூளைத் திறனைப் பெறலாம். இது உறுதி.

நினைவாற்றலுக்கு...

வல்லாரை	-	50 கிராம்
தூதுவளை	-	50 கிராம்
துளசி	-	20 கிராம்

வில்வம்	-	20 கிராம்
வறுத்த சீரகம்	-	20 கிராம்
அதிமதுரம்	-	20 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களைத் தனித்தனியே உலரவைத்து, ஒன்றாக்கி பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

இதனால், மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும். அபார நினைவாற்றல் உண்டாகும். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கபம், உள்நாக்கு வளர்ச்சி தீரும். திக்குவாய், கை, கால் நடுக்கம், உச்சரிப்பு சரியில்லாத தன்மை போன்றவையும் சரியாகும்.

வல்லாரைத் துவையல்

வல்லாரை இலை	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	2
சின்ன வெங்காயம்	-	1
மிளகு	-	10 எண்ணிக்கை
பூண்டு	-	5 பல்
பெருங்காயம்	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள்	-	5 சிட்டிகை
உப்பு	-	தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

பெருங்காயம், மஞ்சள், உப்பு தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அவற்றுடன் மற்ற பொருள்களையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து துவையல் செய்யவும். இந்தத் துவையலை வாரம் மூன்று முறையாவது வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும். இதனால், அவர்களுடைய மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும்.

சில குழந்தைகள் அதிக சுறுசுறுப்பாக (Hyper Active) இருப்பார்கள். இவர்களை ஒரு இடத்தில் தொடர்ந்து பிடித்து வைக்க முடியாது. எதையாவது தேவையில்லாமல் பேசுவது, கோபமடைவது, சண்டையிடுவது, காரணமின்றி அழுவது,

நினைவாற்றல் குறைவது என இருப்பார்கள். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வல்லாரைத் துவையல் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

நடுக்கு வாதம் (பார்க்கின்ஸன்ஸ் நோய்)

நடுக்கு வாதம் எனப்படும் நரம்பு நோய்க்கு (Parkinson Disease) கீழ்க்காணும் மருந்து அற்புதப் பலனைத் தரும்.

பூனைக்காலி விதைப்பருப்பு	- 100 கிராம்
அக்கராகாரம்	- 50 கிராம்
வெட்பாலை அரிசி	- 50 கிராம்
வல்லாரைச் சாறு	- 1/2 லிட்டர்

வல்லாரையை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதில் மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் போட்டு ஊறவைக்கவும். பிறகு, அதை வெய்யிலில் சுமார் ஒரு வாரம் வரை வைத் திருக்கவும். சாறு சுண்டிய பிறகு அதை நன்கு அரைத்துப் பொடி செய்துகொள்ளவும்.

இதில், தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் 3 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், 48 நாள்களில் நடுக்கு வாதம் குணமாகும். வலிப்பு நோய்களுக்கும், கை கால் உதறலுக்கும் இது மிகச் சிறந்த மருந்து.

அற்புத மூளைத்திறன் பெற...

வல்லாரை	- 50 கிராம்
முசுமுசுக்கை	- 50 கிராம்
தூதுவளைப்பூ	- 50 கிராம்
மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
சங்கு புஷ்பம்	- 50 கிராம்
தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு	- 50 கிராம்
துளசி	- 50 கிராம்
வில்வம்	- 50 கிராம்
வறுத்த சீரகம்	- 50 கிராம்
ஏலரிசி	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் அபார மூளைத்திறன் உண்டாகும். மன உளைச்சல், வேண்டாத மன பயம், படபடப்பு போன்றவையும் நீங்கும். உடல் சுறுசுறுப்பு அடையும். நன்றாகப் பசி எடுக்கும். உடம்பில் ஒரு தேஜஸ் உண்டாகும். நரம்பு சார்ந்த அனைத்து வியாதிகளும் தீரும்.

கம்ப்யூட்டர் சார்ந்த பணிகளில் இருப்பவர்களுக்கு மேற்கண்ட மருந்து மிகச்சிறந்த பலனைத் தரும். தலைவலியை விரட்டி அடிக்கும். காது இரைச்சல், கண் பார்வைக் கோளாறுகள், தோல் நோய்கள் அனைத்துக்கும் சிறந்த மருந்து இது.

தலைவலி

தலைவலியும் திருகுவலியும் தனக்கு வந்தால் தெரியும் என்பார்கள். அது உண்மை. தலைவலியின் அவஸ்தையைப் பட்டால்தான் தெரியும். தலைவலி வருவதற்கான காரணங்கள்:

1. தீவிரமான மன உளைச்சல்.
2. பாக்கு, புகையிலை, போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள்.
3. ரத்தக் கொதிப்பு.
4. தீவிரமான சிந்தனை, எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல், உணவுப் பொருள்களின் ஒவ்வாமை.
5. அதிகப் பசி.
6. மலச்சிக்கல்.
7. சிறுநீரகத்தில் கல், பித்தப்பையில் கல், அஜீரணக் கோளாறு.
8. ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு.
9. நரம்பு வியாதிகள்.
10. மேற்கண்ட தவிர வேறு எந்தக் காரணங்களுமே இல்லாமல்கூட தலைவலி வரலாம்.

நவீன மருத்துவத்தில் தலைவலிக்கான மாத்திரைகள் நிறைய உள்ளன. இவை, தலைவலியை அந்த நேரத்துக்குக் கட்டுப் படுத்துமே தவிர, நிரந்தரத் தீர்வுக்கு என்றுமே தீர்வாக அமையாது. ஏனெனில், அவற்றுக்கு தலைவலிக்கான மூல காரணத்தைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்தும் வழி தெரியாது. ஆனால், சித்த மருத்துவத்தில் தலைவலிக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காணும் மருந்துகள் நிறைய உள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

மன உளைச்சல், ரத்தக் கொதிப்பால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு...

துளசி இலை	- 1 கைப்பிடி
ஆவாரம்பூ	- 5 கிராம்
சீரகம்	- 5 கிராம்
திப்பிலி	- 5 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் நன்றாக அரைத்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். இந்தக் கஷாயத்தை தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், மன உளைச்சல் மற்றும் ரத்தக்கொதிப்பால் உண்டாகும் தலைவலி தீரும். எண்ணெய் வறுவல், மாவுப் பதார்த்தங்கள், அசைவ உணவுகள், ஊறுகாய் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தால் இந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து முழுமையாக மீளலாம்.

புகை, போதையால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு...

புகைப் பிடிப்பது மற்றும் போதைப் பொருள் சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்கள் இருப்பவர்களுக்குக் காலையில் கடுமையான தலைவலி ஏற்படும். அதற்கு, காலையில் வெறும் வயிற்றில் கீழாநெல்லி, அதிமதுரம், சோம்பு இவற்றைச் சம அளவாக எடுத்து நன்றாக அரைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புகைப்பிடிப்பது மற்றும் போதை மருந்து சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்கள் குறையத் தொடங்கும்.

★ ஒரு கைப்பிடி துளசி இலை, ஒரு கைப்பிடி வில்வ இலை இரண்டையும் அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் தலைவலி தீரும்.

★ தைவேளை இலையுடன் சிறிது பனைவெல்லம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் தலைவலி தீரும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு (மைக்ரேன்)...

ஒற்றைத் தலைவலி குணமாக, முதலில் நோயாளிக்கு மன உறுதியை ஏற்படுத்த வேண்டும். கண்டதை நினைத்துப் பயப்படும் மனோபாவத்தை மாற்ற வேண்டும். எதிர்மறை எண்ணம் மனத்தில் ஏற்படாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒற்றைத் தலைவலிக்கு மனதுதான் முக்கியக் காரணம். அதற்கு அடுத்த காரணங்கள், உடல் பலவீனம், ரத்தக் குறைவு, ஒவ்வாமை போன்றவை. ஒற்றைத் தலைவலிக் கான மருந்துகள் இதோ...

மருந்து - 1

சுக்கு	-	5 கிராம்
அழுக்கரா	-	5 கிராம்
திப்பிலி	-	5 கிராம்
சதாவரி	-	5 கிராம்
தாமரைப்பூ	-	5 கிராம்
மிளகு	-	5 கிராம்
அக்கிரா	-	5 கிராம்
சித்தரத்தை	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடியாக்கி அரை லிட்டரில் தண்ணீரில் கரைத்து, அதோடு தேவையான அளவு பனை வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் தயாரித்து, காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி முழுமையாகக் குணமடையும்.

மருந்து - 2

சுக்கு	-	20 கிராம்
இந்துப்பு	-	20 கிராம்
அதிமதுரம்	-	20 கிராம்
வசம்பு	-	20 கிராம்

திப்பிலி மூலம்	-	20 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	-	20 கிராம்
எருக்கம்பழுப்பு	-	100 கிராம்

இவை அனைத்தையும் நன்கு நசுக்கி, 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெய் போட்டு நன்கு காய்ச்சவும். தைலம் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இத்தலைத்தை, தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி அனைத்தும் தீரும்.

- ★ திருநீற்றுப்பச்சிலையை சிறிது கல் உப்பு சேர்த்துக் கசக்கிப் பிழிந்தால் சாறு வரும். தினமும் அந்தச் சாற்றை சில துளிகள் மூக்கிலிட்டு வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி தீரும்.
- ★ கருஞ் செம்பைப்பூவை நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், ஒற்றைத் தலைவலி, தலைவலி, தலைபாரம், போன்றவை தீரும்.

மலச்சிக்கல், ஜீரணக் கோளாறுகளால் வரும் தலைவலிக்கு...

மருந்து - 1

நிலாவரை	-	10 கிராம்
ரோஜாப்பூ	-	10 கிராம்
ஓமம்	-	5 கிராம்
சோம்பு	-	5 கிராம்

மேற்கண்ட நான்கு பொருள்களையும் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் மலம் தாராளமாக இறங்கும். இதனால், ஏற்படும் தலைவலியும் உடனே சரியாகும்.

மருந்து - 2

நெல்லிக்கனி	-	20 கிராம்
கடுக்காய்	-	20 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	20 கிராம்
வெள்ளை மிளகு	-	20 கிராம்

வாய்விளங்கம்	- 20 கிராம்
நிலாவரை	- 100 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் 2 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து இரவில் சாப்பிட்டு, வெந்நீர் குடித்து வந்தால் மலம் தாராளமாகக் கழியும். இதனால் ஏற்பட்ட தலைவலியும் தீரும்.

சிறுநீரகக் கோளாறால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு...

மருந்து - 1

சிறுநெருஞ்சில் இலை	- 1 கைப்பிடி
மஞ்சள்	- 10 கிராம்
ஓமம்	- 10 கிராம்
சுக்கு	- 10 கிராம்

இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, தண்ணீரில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்து தினமும் காலையில் 100 மி.லி. அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைவலி தீரும்.

- ★ சிறு பசலைக்கீரையுடன் தேவையான அளவில் சோம்பு பார்லி, சதகுப்பை, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து கஷாயமாகச் சாப்பிட்டால், சிறுநீரகக் கோளாறால் உண்டாகும் தலைவலி குணமாகும்.
- ★ சிறுகீரையுடன் தேவையான அளவில் இஞ்சி, பூண்டு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சூப் வைத்துக் குடித்தால் தலைவலி தீரும்.
- ★ சிறிதாக அரிந்த முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, சுக்கு, சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை தேவையான அளவில் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டால், தலைவலி பறந்துபோகும்.

தலைவலிக்கான பிற மருந்துகள்

மருந்து - 1

மஞ்சள்	- 10 கிராம்
மரமஞ்சள்	- 10 கிராம்

சுக்கு	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
கடல்நுரை	-	10 கிராம்
வெங்காரம்	-	10 கிராம்
இலுப்பைக்கட்டி	-	10 கிராம்

இவை அனைத்தையும் நசுக்கி அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கவும். இதில் இருந்து தினமும் சில துளிகளை மூக்கில் உறிஞ்சினால், அனைத்து விதமான தலைவலிகளும் தீரும்.

மருந்து - 2

இந்துப்பு	-	10 கிராம்
வாய்விளங்கம்	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
செவ்வியம்	-	10 கிராம்
சுக்கு	-	10 கிராம்
அரேணுகம்	-	10 கிராம்

இவை அனைத்தையும் கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றால் அரைத்து, அதை அரை கிலோ பசு நெய்யோடு சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்துவைத்துக்கொள்ளவும். இதில், தினமும் 2, 3 துளிகளை மூக்கில் உறிஞ்சிக்கொண்டால், தலைவலி, தலைநோய் போன்றவை தீரும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ அரை லிட்டர் ஆடு தீண்டாப்பாளைச் சாற்றை, ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய்யுடன் சேர்த்து, தைலம் பதத்துக்குக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொள்ளவும். இதை, வாரம் ஒருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்துவர கபால வலி மற்றும் நாள்பட்ட தலைவலி தீரும்.
- ★ தேள் கொடுக்கு இலையை நல்லெண்ணெய்யோடு சேர்த்து சூரிய ஒளியில் ஒரு வாரத்துக்கு வைக்கவும். பிறகு, எண்ணெய்யை வடிகட்டி எடுத்து, தினமும் தலைக்குத்

தேய்த்து வந்தால், தலைப்புண், பொடுகு போன்றவை மறையும்.

- ★ படிசாரத்தைத் தூளாக்கி தண்ணீரில் கரைத்து தலையில் தேய்த்து 2 மணி நேரம் கழித்துக் குளித்தால், பேன்கள் இறந்துவிடும்.
- ★ கிச்சிலிக் கிழங்கைப் பொடியாக்கி நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குக் குளித்தால், தலைவலி, சீதளம் நீங்கும். தேகத்தில் சுகந்த வாசனை உண்டாகும்.
- ★ நொச்சிச் சாறு எடுத்து தலை மற்றும் கழுத்தில் தேய்த்தால், கழுத்து வலி, தலைவலி தீரும். தலைபாரமும் குறையும்.
- ★ மிளகு, தலைச்சுருளி வேர் இரண்டும் சம எடை எடுத்து அரைத்து பஞ்சுத் திரியில் தடவி உலர வைக்கவும். பிறகு, இந்தத் திரியைப் பற்ற வைத்து புகையைப் பிடித்தால், தலைவலியோடு தலை சார்ந்த பிற நோய்களும் தீரும்.
- ★ ஒருதலைப்பூண்டும், முருங்கை இலையும் சம அளவில் எடுத்து நசுக்கிச் சாறு எடுத்து, 2 அல்லது 3 துளிகளை இடது பக்கத் தலைவலிக்கு வலது பக்க மூக்கிலும், வலது பக்கத் தலைவலிக்கு இடது பக்க மூக்கிலும் உறிஞ்சிக்கொண்டால், தலைவலி உடனே நிற்கும்.
- ★ முருங்கை வேரின் பட்டை, வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டையும், சம எடை எடுத்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, 2 அல்லது 3 துளிகளை மூக்கில் உறிஞ்சினால் தலைவலி தீரும்.
- ★ பூண்டு, வசம்பு, குப்பைமேனி வேர் இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து 2, 3 துளிகளை மூக்கில் உறிஞ்சினால் தலைவலி தீரும்.
- ★ குப்பைமேனிச் சாறு, நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் தலா கால் லிட்டர் எடுத்துக் காய்ச்சி தலைமாக்கி தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைவலி தீரும்.
- ★ சுக்கு - 20 கிராம், வசம்பு - 20 கிராம், அதிமதுரம் - 20 கிராம் மூன்றையும் நன்கு நசுக்கி, அரை லிட்டர் நல்லெண்

னெய்யில் போட்டு நன்கு சிவக்கக் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்ளவும். இதை, தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைவலி மறையும்.

- ★ கடுகு ரோகிணியை நன்றாக அரைத்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் கொஞ்சம் தூளை எடுத்து மூக்கில் பொடி போடுவதுபோல் போட்டுக்கொண்டால் தும்மல் உண்டாகும். இதனால், தலைவலி தீரும்.

மாதவிலக்குக் கோளாறால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு...

மாதவிலக்குக் கோளாறால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு மணத் தக்காளி, முருங்கைக் கீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை ஆகிய வற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன், தேவையான அளவில் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து சூப் வைத்துச் சாப்பிட்டால் நாள்பட்ட தலைவலி உடனே தீரும்.

தலைவலிக்குத் தைலம்

சீரகம்	-	10 கிராம்
வெள்ளை மிளகு	-	10 கிராம்
பளிங்கு சாம்பிராணி	-	10 கிராம்
பூண்டு	-	10 கிராம்
மஞ்சள்	-	10 கிராம்
கொம்பரக்கு	-	10 கிராம்
கிச்சிலிக் கிழங்கு	-	10 கிராம்
அதிமதுரம்	-	10 கிராம்

முதலில், அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இத்துடன், சிறுகீரைச் சாறு ஒரு லிட்டர், நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும்.

தைலம் பதத்துக்கு வந்ததும், அடுப்பில் இருந்து இறங்கி வடிகட்டவும். இத் தைலத்தைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைவலி, தலைபாரம் தீரும். தலைக் குளிக்கும் நாளன்று, ஆண்-பெண் உறவுச்சேர்க்கை கூடாது.

தலைவலி வராமல் தடுக்க சில உணவுக் கட்டுப்பாடுகள்

1. புளிப்புத்தன்மை உள்ள எலுமிச்சை, தக்காளி, புளி ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது.
2. மந்த உணவுகளான தேங்காய் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் பொரியல், வடை, போண்டா போன்ற எண்ணெய்ப் பலகாரங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.
3. உப்பில் ஊறிய உணவுப் பொருள்களான ஊறுகாய், வற்றல், வடாம் போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவும்.
4. இரவு உணவைச் சீக்கிரமாகச் சாப்பிட்டுவிடுங்கள். உணவு நன்கு செரித்த பிறகு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். இரவு உணவில், மலத்தைக் கட்டும் மாவுப் பொருள்கள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள், வாழைப் பூ, குருமா வகைகள் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
6. மது, புகை, போதைப் பழங்கங்களை அடியோடு கைவிட்டால்தான் தலைவலியின் தொல்லையில் இருந்து முழுமையாகத் தப்பிக்க முடியும்.

கண் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு...

- ★ ஆதொண்டை இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, கால் லிட்டர் நல்லெண்ணெய்யோடு சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து, தைலம் பதம் வந்தவுடன் இறக்கிவிடவும். இதில், தேவையான அளவு தைலத்தைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், கண்களில் உண்டாகும் பித்த மறைப்பு, பித்த நீர் உள்பட பிற கண் வியாதிகள் அனைத்தும் தீரும்.
- ★ இருவாட்சி சமூலத்தைப் பால் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலந்து அதிகாலை வேளையில் சாப்பிட்டு வந்தால், கண் மங்கல் நீங்கி நல்ல ஒளி உண்டாகும்.
- ★ ஊசிப்பாலை இலையை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும்.
- ★ கற்கண்டைப் பொடியாக்கி ஒரு துணியில் முடிந்து, புளிப்பு மாதுளம்பழச் சாற்றில் தோய்த்து கண்ணில் பிழிந்தால் கண்வலி (Madras Eye) நீங்கும்.

- ★ நந்தியாவட்டை பூவைச் சாறு பிழிந்து, அதில் சில துளிகளைக் கண்களில் போட்டுக்கொண்டால், கண் நோய்கள் அனைத்தும் சரியாகும்.
- ★ சிறு கொன்றை சமூலத்தை அரைத்துப் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டுவந்தால், கண் நோய்கள் தீரும்.
- ★ கால் விட்டர் சின்னி இலைச் சாற்றை, 50 கிராம் நாபிக் கிழங்கைச் சேர்த்து அரைத்து, நல்லெண்ணெய்யோடு கலந்து காய்ச்சி தைலம் பதத்தில் இறக்கிக்கொள்ளவும். இத் தைலத்தை தினமும் கால் பாதங்களில் தேய்த்து வந்தால், கண்களில் உண்டாகும் அனைத்து வகையான நோய்களும் தீரும்.

கண்ணில் பூ விழுந்துவிட்டால்...

- ★ தேள் கொடுக்கு இலை, நந்தியாவட்டை பூ இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, கண்களில் 2 துளி போட்டுக்கொண்டால், மூன்றே நாளில் குணமாகும்.
- ★ முசுமுசுக்கை இலை, சீரகம் இரண்டையும் சம எடை எடுத்து நசுக்கி, துணியில் முடிந்து, தாய்ப்பாலில் தோய்த்து கண்களில் பிழிந்து வந்தால், பிரச்னை தீரும்.

காது சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு...

காதில் சீழ்

- ★ எருக்கு, கள்ளி, இஞ்சி, துளசி ஆகியவற்றைத் தலா 10 கிராம் அளவில் எடுத்து அரைத்து, கால் கிலோ நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து தைலமாக்கி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதில், 2, 3 துளிகளைக் காதில் போட்டுக்கொண்டால் பிரச்னை சரியாகும்.
- ★ இந்துப்பு, சுக்கு இரண்டையும் பொடி செய்து, வெண்ணெய் சேர்த்து தைலம் போல் காய்ச்சவும். இதில், தினமும் இரண்டு சொட்டு காதில் போட்டுக்கொண்டால், காதில் சீழ் வருதல் குணமாகும்.
- ★ காதில் பூச்சி ஏதாவது புகுந்துவிட்டால் பயப்பட வேண்டாம். குப்பைமேனி இலையை தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து சாறு

பிழிந்துகொள்ளவும். அதில், இரு துளிகளைக் காதில் போட்டால், பூச்சிகள் உடனே வெளியேறும் அல்லது செத்துவிடும்.

- ★ தைவேளைச் சாறு, நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தைலம் போல் கொதிக்க வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, இதை இரண்டு துளிகள் காதில் போட்டுக்கொண்டால் காது இரைச்சல் குணமாகும்.
- ★ முருங்கை வேர், கொன்றை வேர் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துப் பிழிந்த சாற்றை தினமும் ஒரு துளி என மூன்று நாளைக்குக் காதில் போட்டுக்கொண்டால் காது செவிடுப் பிரச்சனை தீரும்.

தோல்

நமது உடலுக்கு மெருகூட்டுவது தோல்தான். இந்தத் தோல், மூன்று வகைப்படும். அவை:

1. வறட்சியான தோல் (Dry Skin)
2. எண்ணெய்ப் பிசுப்பு உள்ள தோல் (Oily Skin)
3. சாதாரண தோல் (Normal Skin)

வறட்சியான தோல் அமைப்பைக் கொண்டவர்களின் முகம் கறுத்துக் களையிழந்து காணப்படும். இவர்களுக்கு வழ வழப்படுத்தன்மை உள்ள சில மூலிகைகளை, முகப்பூச்சு (Facial) செய்வதன் மூலம் அந்தக் குறையைப் போக்கலாம்.

பின்வரும் குறிப்புகள் வறட்சியான தோல் அமைப்பு கொண்டவர்களுக்காக மட்டும்.

- ★ பிஞ்சு வெண்டைக்காய், கேரட் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து அரைத்து முகப்பூச்சு செய்தால் முகவறட்சி நீங்கும். இதேபோல், உடல் முழுதும் பூசிக் குளித்தால் உடல் வறட்சி நீங்கி மேனி அழகாகும்.
- ★ அகத்திக் கீரையைத் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து அரைத்து முகம் மற்றும் உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால், முகம் வசீகரம் ஆகும். கண் கருவளையங்கள் நீங்கும். தோல் சார்ந்த படை அரிப்பு போன்ற பிரச்சனைகளும் தீரும்.

- ★ செம்பருத்தி இலை, பச்சைப் பயிறு இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து விழுதாக அரைத்து முகப்பூச்சு செய்தால் முகம் ஜொலிக்கும்.
- ★ துத்தி இலையைப் பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து முகப்பூச்சு செய்துகொண்டால், வறண்ட தோல் மாறும்.
- ★ சீமை அகத்தி இலையைப் பச்சைப் பயிறு சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால், முகம் பளபளக்கும்.

வறட்சியான தோல் உள்ளவர்களுக்கான உணவு முறை

வறட்சியான தோல் அமைப்பைக் கொண்டவர்கள், புளிப்புச் சுவை உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக, எலுமிச்சை, தக்காளி, புளி இவற்றை உணவில் குறைந்த அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினசரி இரண்டு டம்ளர் பால் அருந்துதல் வேண்டும். பாதாம், முந்திரி, வேர்க்கடலை போன்ற பருப்புகளை உணவில் மிதமான அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தோல் சார்த்த பிரச்சனைகளுக்கு...

- ★ கொடிக்கள்ளியை நெருப்பில் லேசாக வாட்டிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால், படை, சொறி, சிரங்கு போன்றவை சரியாகும்.
- ★ சரக்கொன்றை சமூலத்தைப் பாலோடு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், சொரி, தேமல், விஷ நீர் போன்றவை நீங்கும்.
- ★ சரக்கொன்றைப்பூவோடு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை சேர்த்து அரைத்து, உடலில் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால், சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், தேமல் போன்றவை தீரும்.
- ★ சீமை அகத்தி இலையைத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து, தேமல், சொரி, படர்தாமரை உள்ள இடங்களில் பூசினால், அவை மறையும்.
- ★ தலைச் சுருளி மூலிகையை அரைத்து பாலோடு சாப்பிட்டு வந்தால், நரம்பு மண்டலம் வலுவடையும். சொரி, சிரங்கு குணமாகும்.

- ★ தாமழம்பூவின் வேரைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால், சொரி, சிரங்கு தீரும்.
- ★ நத்தை ஓட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, அதை தேனில் கலந்து படைகள் மீது தடவி வந்தால், படைகள் சுத்தமாக மறைந்துபோகும்.
- ★ நீரடி முத்தின் பருப்பைத் தயிரில் ஊறவைத்து, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசிக் காயவைத்து, பிறகு பசுஞ்சாணம் தேய்த்துக் குளித்தால், உடல் முழுவதும் காணப்படும் சிரங்கு காணாமல் போய்விடும்.
- ★ பொன்னாவரை வேருடன் சந்தனம் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால், படைகள் மறையும்.
- ★ மருதாணி இலையுடன் படிகாரம் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால், கருந்தேமல் மறையும்.
- ★ வெட்டுக்காயத்தால் உண்டாகும் ரத்தக்கசிவை உடனடியாக நிறுத்த, மாசிக்காயைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி, சாம்பலைக் காயத்தின் மீது அழுத்த ரத்தக்கசிவு உடனடியாக நிற்கும்.

பருக்கள் மறைய...

- ★ திராட்சைப் பழத்துடன் ஆட்டுக் கொழுப்பைச் சேர்த்து அரைத்து பருக்கள் மீது தடவினால், பருக்கள் மறையும்.
- ★ பச்சை மஞ்சள் கிழங்கை நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து பருக்கள் மீது தடவினால் பருக்கள் மறையும்.
- ★ துத்தி இலையை அரைத்துப் பருக்கள் மீது தடவி வர பருக்கள் மறையும்.

நரம்புத் தேய்மானம் சரியாக...

50 கிராம் எருக்கம் பூ, பெருங்காயம் 50 கிராம் இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, மிளகு அளவுக்கு மாத்திரைகளாகச் செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் 2 மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், நரம்புச் சிலந்தி, நரம்புத் தேய்மானம் போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

நரம்பு மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைக் களையும் மூலிகைகள்

அகில்
 உளுந்து
 அக்கராகாரம்
 வாலுளுவை
 அக்காரப்பட்டை
 கொட்டைக் கரந்தை
 அகத்தி
 அவுரி
 அக்ரூட்
 அறுகீரை
 அசோகு
 அன்னாசிப்பூ
 அதிவிடயம்
 ஆடுதீண்டாப்பாளை
 அத்திப்பிஞ்சு
 இஞ்சி
 அம்மான்பச்சரிசி
 ஆளிவிதை
 ஆலம்பட்டை
 இலவங்கப்பட்டை
 இலந்தை
 எலுமிச்சந்துளசி
 உசிலமரம்
 ஓமம்
 ஒதிய மரம்
 கஞ்சாங்கோரை
 கடலழிஞ்சில்

கஸ்தூரி மஞ்சள்
 கருங்காலி
 கற்பூரவள்ளி
 கருவேல்
 களிப்பாக்கு
 கற்கடகசிங்கி
 காட்டத்தி
 காட்டுச்சீரகம்
 கானாம்வாழை
 கோவை
 கீழாநெல்லி
 சங்கன்
 சிறுநாகப்பூ
 சண்பகம்
 செம்பருத்தி
 சீந்தில்
 தாமரை
 நாயுருவி
 தான்றிக்காய்
 மாசிக்காய்
 நெட்டிலிங்கம்
 நெருஞ்சில்
 வெண்கொடிவேலி
 வசம்பு
 வேம்பு
 நீரப்பிரமி
 பூனைக்காலி விதை

நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்

அழுக்கரா சூரணம்
 இஷ்டாதிச் சூரணம்
 ஏலாதிச் சூரணம்
 ஓரிதழ் தாமரைச் சூரணம்
 கரிசாலை கற்ப சூரணம்
 கிராம்புச் சூரணம்
 குருந்தொட்டி வேர் சூரணம்
 கோஷ்டச் சூரணம்
 சடாமாஞ்சில் சூரணம்
 சிறுதேக்கு சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 திரிபலாச் சூரணம்
 நத்தைச் சூரி சூரணம்
 துளசிச் சூரணம்
 பறங்கிப்பட்டை சூரணம்
 மண்டூராதி நீர் சூரணம்
 கஸ்தூரி மாத்திரை
 குங்குமப்பூ மாத்திரை
 வெங்கார பஸ்பம்
 மஹா ஏலாதி குளிகை
 சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
 திரிதோஷ மாத்திரை
 வசந்த குசுமாசுர மாத்திரை
 வெண்பூசணி நெய்
 தண்ணீர்விட்டான் நெய்
 பூர்ண சந்திரதோயம்
 உலோக மண்டூரம்

பிரமி நெய்
 இஞ்சி ரசாயனம்
 கரிசாலை லேகியம்
 கேசரி லேகியம்
 தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
 ஆறுமுகச் செந்தூரம்
 அன்னபேதிச் செந்தூரம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்
 அயச் செந்தூரம்
 அயக் காந்த செந்தூரம்
 சண்டமாருத செந்தூரம்
 லிங்கச் செந்தூரம்
 மஹா வசந்த குசுமாசுர மாத்திரை
 கௌரி சிந்தாமணி
 மண்டூர செந்தூரம்
 வெள்ளி செந்தூரம்
 திராட்சாதி சூரணம்
 அயபிருங்கராஜ கற்பம்
 இருநெல்லி கற்பம்
 முத்து பஸ்பம்
 முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
 பவள பஸ்பம்
 பேரண்ட பஸ்பம்
 சிலாசத்து பஸ்பம்
 சிருங்கி பஸ்பம்
 தங்க பஸ்பம்
 வெள்ளி பஸ்பம்

வெளிப்புற மருந்துகள்

அண்டத் தைலம்
அரக்குத் தைலம்
சிரட்டைத் தைலம்
சுக்குத் தைலம்
கந்தக சுடர் தைலம்
கருடன் கிழங்கு எண்ணெய்
குங்கிலிய வெண்ணெய்

மத்தன் தைலம்
நாசிரோக நாசத் தைலம்
புங்கத் தைலம்
சிவனார் வேம்பு குழித் தைலம்
விரண சஞ்சீவி தைலம்
அமிர்த வெண்ணெய்
வங்க வெண்ணெய்

நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

உத்தித பாதாங்குஸ்தானம்
பத்ம உஜ்ஜயி
பத்ம கபாலபதி
பத்ம கோண உஜ்ஜயி
பத்ராசனம்
பர்வதாசனம்
கர்ணபுஸ்ட ஜானு பத்மாசனம்
ஜானு சீராசனம்
மரீசாசனம்
விபரீத கண்டாசனம்
பட்சி மோத்தாசனம்
குறஞ்சாசனம்
அக்கரண தனுராசனம்
ஹாலாசனம்
பூர்ண சலபாசனம்
புஜங்காசனம்
பத்ம புஜங்காசனம்
மகராசனம்
பத்ம மகராசனம்

நவாசனம்
ஹஸ்த தனுராசனம்
பூர்வ தனுராசனம்
அர்த்த மச்சேந்திராசனம்
பூர்ண மச்சேந்திராசனம்
அனும வீராசனம்
வட்டாயனாசனம்
பிருஷ்டவலி திருஷ்டாசனம்
அஸ்தபாதாங்குஸ்தாசனம்
அர்த்த சக்கராசனம்
நின்ற தனுராசனம்
சிரசாசனம்
பத்ம கவையாசனம்
ஏக பாத ஆசனம்
நடனாசனம்
சக்காராசனம்
பவன முக்தாசனம்
சாந்தியாசனம்
சிரசாச அர்த்த பத்மாசனம்

IV

ரத்த ஓட்ட மண்டலம்

(Circulatory System)

நாம் சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணிப்பது, நாம் எளிதாகச் சுவாசிப்பது, ரத்தமானது உடலில் அளவோடு பாய்ந்து பரவுவது, திரும்பி வந்து மீண்டும் சுத்தமாக்கப்பட்டு, இரவும், பகலும் ஓயாது உடலில் பாய்வது... இப்படி தண்ணீர் இறைக்கும் கருவிபோல் இவ் வேலைகளைச் செய்வனே செய்வது ஜீரண உறுப்புகள், நாடி நரம்புகள் போன்ற சகல பொறிகளும் தத்தமது வேலையை முறையாகச் செய்வது... இவற்றை ஆய்ந்து நோக்கினால், உலகப் படைப்புகள் அனைத்திலும் ஓர் அழகு, அமைப்பு, யுத்தி தென்படுவதை உணரலாம்.

மனித உடலை உயிருள்ள ஒரு நுண்ணிய எந்திரம் என்று சொன்னால்கூட மிகையல்ல. இந்த மனித எந்திரத்தின் எரி பொருள் என்றால் அது ரத்தம்தான். ரத்தச் சுழற்சியில்தான் மனிதனுடைய வாழ்க்கைச் சுழற்சியே இருக்கிறது. அடுத்து வரும் பக்கங்களில், ரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளைப் பற்றியும் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

ரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான சித்த மருந்துகள்

தமனி இறுக்க நோய் (Arterio Sclerosis)

ரத்தச் சுழற்சியில், தமனி விரிவடையாமல் உண்டாகும் நோய்க்கு தமனி இறுக்க நோய் என்று பெயர். இதற்கான மருந்து,

ஆவாரம்பூ	-	10 கிராம்
அகத்திப்பூ	-	10 கிராம்
சந்தனம்	-	10 கிராம்
சிறுநாகப்பூ	-	10 கிராம்
சீரகம்	-	10 கிராம்
செம்பருத்திப்பூ	-	10 கிராம்
மகிழம்பூ	-	10 கிராம்
விராலிப்பூ	-	10 கிராம்
அவுரி	-	10 கிராம்
தரா	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகும்.

தமனித் தடிப்பு நோய் (Arterio sclerosis)

தேவையற்ற பழக்கவழக்கங்களினாலோ அல்லது வயது முதிர்ச்சியின் காரணமாகவோ தமனியின் உள்புறத்தில்

கொழுப்பு அல்லது சுண்ணாம்புப் படிவுகள் படிந்து, தமனியின் சுவர்கள் தடித்துப்போய்விடும். இதற்கு தமனித் தடிப்பு நோய் என்று பெயர். இதன் காரணமாக, இதயத் துக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு, வேறு பல நோய்கள் உண்டாகும். இந்நோய்க்கான மருந்து,

சந்தனம்	-	20 கிராம்
கருங்காலி	-	20 கிராம்
சிறுநாகப்பூ	-	20 கிராம்
விராலி	-	20 கிராம்
நாணல்	-	20 கிராம்
தரா	-	20 கிராம்
வெட்பாலைப்பட்டை	-	20 கிராம்

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் குணமாகும்.

சிரை நாள விரிவு நோய் (Varicose Vein)

சிரை நாளப் பகுதியில் உள்ள குழாய்கள் அளவில் பெரிதாகி அந்த இடத்தில் ரத்தம் தேங்கத் தொடங்கும். இதனால், சிரை நாளம் புடைத்துப் பருமனாகத் தெரியும். இதற்கு சிரை நாள விரிவு நோய் என்று பெயர். இதற்கான மருந்து,

அத்திப்பட்டை	-	20 கிராம்
ஆலம்பட்டை	-	20 கிராம்
கருங்காலிப்பட்டை	-	20 கிராம்
கருவேலம்பட்டை	-	20 கிராம்
சந்தனம்	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
மருதம்பட்டை	-	20 கிராம்
இலவம்பட்டை	-	20 கிராம்
வெட்பாலைப்பட்டை	-	20 கிராம்

அதிவிடயம்	- 20 கிராம்
வாகைப்பட்டை	- 20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் குணமாகும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ பிண்டத் தைலம் அல்லது குந்திருக்கத் தைலத்தை மேல்பூச்சாகத் தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால் நோய் குணமாகும். இத் தைலங்கள், நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.
- ★ அகத்திக் கீரையையும் உளுந்தையும் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூசலாம்.
- ★ அம்மான் பச்சரிசியையும், வெள்ளைக் குங்கிலியத்தையும் நன்றாக அரைத்துப் பத்துப்போட்டு வரவும் நோய் விரைவில் குணமாகும்.
- ★ பப்பாளி இலையை வாகை இலையுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டுப்போடவும்.
- ★ நொச்சி இலையை வதக்கிக் கட்டினால் சிரை நாள விரிவு நோய் குணமாகும்.

இதயத்தைக் காப்போம்

கையளவு இதயத்தில் கடுகளவு பிரச்னை என்றாலும் அதை அவ்வளவு எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில், நம்முடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியையும் நமக்கு அளிப்பது இதயம்தான். ஆகவே, மிக மிக முக்கிய உறுப்பான இதயத்தைப் பாதுகாப்பது நம்முடைய கடமையாகும்.

சித்த மருத்துவத்தில், இதயத்தைக் காக்கும் ஏராளமான வழிமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இதய நோய் என்பது ஒரு நோய் அல்ல. இதயத்தில் எத்தனையோ வகையான நோய்கள் ஏற்படலாம். அவற்றுக்குப் பொதுவான பெயர்தான் இதய நோய். இவை, திடீரென்று வரக்கூடியவை அல்ல. அவை படிப்படியாகத்தான் உண்டாகின்றன.

ஆனால், அதற்கான அறிகுறிகள் அவ்வப்போது வெளிப்படும். அவற்றை அலட்சியம் செய்யாமல், தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், நோய் மேலும் முற்றாமல் இதயத்தையும் காப்பாற்றி, நம்மையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

மாரடைப்பு அல்லது வேறு ஏதாவது இதய நோய்க்கு முன் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றலாம். அவை:

1. நெஞ்சு வலி
2. நடக்கும்போது மூச்சு வாங்குதல்
3. உடல் முழுவதும் நீல நிறம் உண்டாதல்
4. அடிக்கடி களைப்படைதல்
5. அடிக்கடி மயக்கம்
6. நெஞ்சு படபடப்பு
7. நெஞ்சில் கோழை கட்டுதல்
8. இருமும்போது ரத்தம் வருதல்
9. தூக்கமின்மை
10. தொடர் வறட்டு இருமல்

மேற்கண்ட அறிகுறிகளில் சிலதோ அல்லது பலதோ இருந்தால், அவை நிச்சயம் இதய நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

இதய நோய் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு, பலவகையான காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. அதாவது, இதயத்தில் வலியை முதன்முறையாகத் தோற்றுவிக்கவோ அல்லது வலியை அதிகப்படுத்தவோ சில சூழல்கள் வழி செய்கின்றன. அவை:

1. அதிக உடல் உழைப்பு - கடுமையான அலைச்சல் - அதிகமான உடற்பயிற்சி - தூக்கமின்மை.
2. அளவுக்கு அதிகமான உணவு.
3. அதிகக் குளிர்ச்சியான தட்பவெப்ப நிலையால் திடீரெனத் தாக்கப்படுதல்.
4. உயரமான இடங்களுக்குச் செல்லுதல். உதாரணம்: மாடிப்பட்டி ஏறுதல், மலை ஏறுதல்...

5. அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதல். உதாரணம்: கோபம், கவலை, பயம், பீதி, விரக்தி...
6. நீண்ட நாள்களாகப் படுத்த படுக்கையாகக் கிடப்பது.
7. பயங்கரமான கெட்ட கனவுகள்.

இம்மாதிரியான சூழல்களில், ஒருவருக்கு நெஞ்சு வலி வந்தால் அது இதய நோயாக இருக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. அதேநேரத்தில், எவ்விதத் தூண்டலும் இல்லாமல் இதயத் தமனி, ரத்த நாளம் போன்றவை தாமாக்கவே சுருங்கும் போதும் நெஞ்சு வலி வரலாம்.

மேலும், நெஞ்சு வலி வருவதற்கு வேறு பல காரணங்களும் உள்ளன. ஆகையால், ஒருவருக்கு நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டால் , அது எந்த மாதிரியான நெஞ்சு வலி என்பதை மருத்துவரிடம் பரிசோதித்துத் தெரிந்துகொண்டு, அதற்குரிய சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதய நோயாளிகளுக்கான உணவுகள்

இந்த மனிதப் பிறவி என்பது ஒருமுறைதான். உயிரோடு இருக்கும்வரை, எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல், கடவுளின் படைப்புகளை அனுபவிக்க வேண்டும். அதற்கு நாம் முழு உடல்நலத்துடன் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஆனால், தனிப்பட்ட நபர்களின் பழக்க வழக்கங்கள், பரம்பரை என எவ்வளவோ, பலவிதமான நோய்களுக்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன. அதற்கு இதய நோயும் விதிவிலக்கல்ல. இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மற்ற நோயாளிகளைக் காட்டிலும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். குறிப்பாக, உணவு விஷயத்தில், சர்க்கரை நோயாளிகளைப் போல் மிகவும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, தேங்காய் எண்ணெய், உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, கடலைப் பருப்பு, கடலை எண்ணெய், வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, மிக்ஸர் வகைகள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், குளிர்்பானங்கள், ஊறுகாய்,

டீ, காபி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம், எண்ணெய்யில் பொறித்த மற்றும் வறுத்த உணவுகள், தேங்காய்ப் பால், தேங்காய் சட்னி, பேக்கரி வகைகள் போன்றவற்றை முழுமையாக நீக்க வேண்டும். அதேநேரத்தில்,

- ★ முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
- ★ வாரத்துக்கு ஒருமுறை பகல் நேரத்தில் மட்டும் கொஞ்சம் கோழிக் கறி சாப்பிடலாம்.
- ★ மீன், மட்டன், கோழி சூப் வகைகளை வாரம் இருமுறை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தாராளமாகச் சாப்பிடக்கூடியவை

வெங்காயம், பூண்டு, கீரை வகைகள், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூ, பச்சை சுண்டைக்காய், பீன்ஸ், கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், புடலங்காய், கேரட், நூக்கல், காராமணிக்காய், காலி ஃபிளவர், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, முருங்கைக்காய், பாகற்காய், போன்றவற்றை உணவில் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஆப்பிள், மாதுளை, வாழைப்பழம், பப்பாளி, அன்னாசிப் பழம், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, திராட்சை, சப்போட்டா, சீத்தாப் பழம், பிளம்ஸ், கொய்யாப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், விளாம்பழம், தர்ப்பூசணி போன்றவற்றை நிறையவே சாப்பிடலாம். அதாவது, அனைத்துப் பழ வகைகளையும் இதய நோயாளிகள் சாப்பிடலாம்.

தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்ட பிறகு, 46 முதல் 60 நிமிடங்கள் கட்டாயம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
2. படுக்கையில் இருந்து எழுந்துகொள்ளும் முன், ஒரு நிமிட நேரம் கால்களைத் தொங்கவிட்டு உட்கார்ந்த பிறகே எழுந்திருக்க வேண்டும்.
3. கூடுமானவரை, படிக்கட்டுகள் ஏறுவதைத் தவிர்க்கவும். தவிர்க்க இயலாதபட்சத்தில், மிக மிக மெதுவாக படிகள் ஏறவும்.

4. உணவில் உப்பைப் பாதியாகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. மிகக் கனமான பொருள்களைத் தூக்க வேண்டாம்.
2. தரையில் இருந்து பொருள்களை எடுக்கும்போது, குனிந்து எடுக்காமல், உட்கார்ந்து எடுக்க வேண்டும்.
3. வயிறு நிறைய சாப்பிடக் கூடாது.
4. இரவு தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பே சாப்பிட்டுவிடவும்.
5. இரவு உணவுக்குப் பிறகு, நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடக் கூடாது.
6. தினமும் 6 மணி நேர தூக்கம் மிகவும் அவசியம்.
7. தூங்கச் செல்லும் முன், அரை மணி நேரம் தியானம் செய்து, மனத்தை லேசாக்கிவிட்டுத் தூங்கினால், இதயத்துக்கு இதமாக இருக்கும்.
8. அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுந்து சிறிது நடைப் பயிற்சி செய்வது நல்லது.
9. வெறும் வயிற்றில் டீ, காபி குடிப்பதை விட்டுவிட்டு, கீரை, காய்கறி ஆகியவற்றை சூப் வைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.
10. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை மிகவும் அமைதியாக இருக்கும் படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நெஞ்சு வலி - மாரடைப்பு நீக்கும் மருந்துகள்

மருந்து - 1

தாமரைப் பூ	- 50 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 50 கிராம்
செம்பருத்திப்பூ	- 50 கிராம்
ரோஜாப்பூ	- 50 கிராம்
கருந்துளிசி	- 50 கிராம்

சுக்கு	- 25 கிராம்
மிளகு	- 25 கிராம்
திப்பிலி	- 25 கிராம்
ஏலக்காய்	- 25 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், நெஞ்சு வலி, மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.

மருந்து - 2

சீரகம்	- 50 கிராம்
சோம்பு	- 50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
காட்டுச்சீரகம்	- 50 கிராம்
பிளப்புச் சீரகம்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் சுத்தம் செய்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அவற்றுடன் பத்து எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்துவிட்டு வெய்யிலில் நன்கு உலர்த்தவும். சாறு சுண்டிய பிறகு, அனைத்தையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால், நெஞ்சு படபடப்பு, நெஞ்சு வலி, ரத்த அழுத்தம், மயக்கம், சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

பிற மருந்துகள்

1. நாயுருவி இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து, தினமும் இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவில் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், நோய்த்தொற்று, இதய வால்வுகளில் படியும் கொழுப்பு, இதயச் செயல் திறன் குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.
2. தூதுவளைக் கீரையுடன் பூண்டு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி இலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, அத்துடன் ஒரு

தேக்கரண்டி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், இருதய நோயால் ஏற்படும் தொடர் இருமல் குணமாகும். மேலும், நுரையீரல் வலுப்பெற்று இதயமும் வலு வாகும்.

3. சிறுகீரை வேரை இடித்து சாறு எடுத்து, 30 மி.லி. அளவில் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நீர் தாராளமாக வெளியேறும். மேலும், உடலில் உள்ள நச்சுக் கழிவு களும் வெளியேறும். இதய வீக்கம் குணமாவதுடன், அதிக உடல் எடையும் குறையும்.
4. முருங்கை இலையைச் சாறு எடுத்து, அத்துடன் கொஞ்சம் தேன், மிளகுத் தூள் இரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தம் அழுத்தம் சீராகும். இதயமும் சீராக இயங்கும்.
5. ஆரைக்கீரையைப் பருப்பு சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், இதய நோய் மற்றும் கீழ்வாதக் காய்ச்சலால் உண்டாகும் இதய பலவீனம் போன்றவை தீரும்.
6. மணத்தக்காளி கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பு மண்டலம் மற்றும் நரம்பு மண்டலம் ஆகியவை உறுதியாகி, இதயம் சீராக இயங்கும்.
7. வல்லாரை இலையுடன், மிளகு, சீரகம், பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டால், ரத்த அழுத்தம் சீராகும். கொழுப்பும் கரைக்கும். நரம்பு மண்டலமும் பலப்படும். மூளை அபாரமாகச் செயல் படும். இதய நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.
8. புதினா இலைச் சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பனங் கற்கண்டு கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தால், வாயுக் கோளாறுகள், நெஞ்சு பாரமாக இருப்பது போன்ற உணர்வு, நெஞ்சு வலி போன்றவை சரியாகும்.
9. கொத்தமல்லி இலையுடன் சம அளவு இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து, அதில் கொட்டைப்பாக்கு அளவுக்கு எடுத்து காலை, மாலை இரு வேளை சாப்பிட்டால் மயக்கம், வாந்தி தலைச்சுற்றல் மற்றும் நெஞ்சு படபடப்பு போன்றவை தீரும்.

10. மூக்கரட்டைக் கீரையுடன் உப்பு, புளி, மிளகாய், பூண்டு, ஆகியவற்றைச் சேர்த்து துவையலாகச் செய்து சாப்பிட்டால், மல, ஜலம் தாராளமாகக் கழியும். இதய நோயாளிகளுக்கு இதமான மருந்து இது.
11. மஞ்சளுடன் சீரகம், வெந்தயம், மிளகு, ஏலக்காய், கருந்துளசி, திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சம அளவு சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால், உடலில் இருக்கும் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள கொழுப்பு தானாகக் கரைந்துபோகும்.
12. சுக்குப் பொடியுடன் இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் ரத்த அழுத்தம், அதிகக் கொழுப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.
13. உத்தாமணி இலையைச் சாறு எடுத்து, அதை ஒரு துணியில் நனைத்து நெஞ்சு வலி உள்ள இடத்தில் கட்டுப்போட்டால் வலி உடனே குறையும்.
14. தாமரைப்பூ, ஆவாரம்பூ, செம்பருத்திப்பூ ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால், இதய நோய்கள் குணமாகும்.
15. செம்பருத்திப்பூவுடன் (பத்து) ஒரு டம்ளர் நீர், 5 மிளகு, 2 ஏலக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால், நெஞ்சு படபடப்பு, நெஞ்சு வலி, இதய வால்வுகளில் அடைப்பு, ரத்த அழுத்தம் போன்றவை சரியாகும்.
17. வேப்பம் பூவுடன் ஆவாரம் பூ சம அளவு சேர்த்து, அவற்றுடன் 5 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், 5 மிளகு ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால், ரத்த அழுத்தம் சீராகும். இதய நோயால் ஏற்படும் படபடப்பு, மயக்கம் போன்றவையும் குணமாகும்.
18. ரோஜாப்பூவுடன் கற்கண்டு சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் குல்கந்து, சூட்டைத் தணித்து, கொழுப்பைக் கரைக்கும். இதய நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற மருந்து இது.

20. ஓமம் 10 கிராம், தனியா 10 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், பனை வெல்லம் 10 கிராம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 10 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் கீழ்வாதக் காய்ச்சல் குணமாகும்.
21. பார்லியை கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால், நீர் தாராளமாகப் பிரியும். இதய நோயாளிகள், வாரம் ஒருமுறை பார்லி கஞ்சி குடித்தால் உடலுக்கு நல்லது.
22. வாய்விளங்கம் 10 கிராம், ரோஜாப்பூ 10 கிராம், பனை வெல்லம் 10 கிராம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், மலம் தாராளமாகக் கழியும். வாயு, வயிற்று உப்புசம் நீங்கும். இதய நோயாளிகள், மாதம் ஒரு முறை இதைச் சாப்பிடலாம்.
23. உளுந்துடன் மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால், எலும்புகள் உறுதிப்படும். இதய நோயாளிகள், வாரம் ஒருமுறை இவ்வாறு சாப்பிடலாம்.
24. வெந்தயம் 10 கிராம், மிளகு 10, திப்பிலி 5, பெருங்காயம் 5 சிட்டிகை எடுத்து அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, தண்ணீர் சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சிக் குடித்தால், உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைக்கும். இதய நோயாளிகள், மாதம் இருமுறை யாவது சாப்பிடுவது நல்லது.
25. தேற்றான் கொட்டை 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், திப்பிலி 10 ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்து தூள் செய்து, வெந்நீருடன் சாப்பிட்டு வந்தால், இதயம் வலுவடையும்.
26. கொத்தமல்லி விதையை பனை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சு படபடப்பு, மயக்கம் தீரும்.
27. ஏலக்காய் 5, மிளகு 5, சீரகம் 20 ஆகியவற்றை வெந்நீர் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், ரத்த அழுத்தம், மயக்கம், தொடர் இரும்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டியவை

1. ஆட்டிறைச்சி, மீன், கோழி இறைச்சி, முட்டை.
2. எண்ணெயில் வறுத்த உணவுகள், உப்புப் பதார்த்தங்கள், ஊறுகாய் வகைகள், மசாலா அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட துவையல்கள்.
3. நெய், வளஸ்பதி, வெண்ணெய்.
4. உலர வைத்த இறைச்சிகள், உலர வைத்த உணவுகள்.

உணவில் உப்பைப் பாதியாகக் குறைத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

யார் யாருக்கு ரத்த அழுத்த நோய் வரும்

1. பரம்பரை காரணங்களால், நடுத்தர வயதில் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம்.
2. உடல் எடை அதிகமாக (Obesity) இருப்பவர்கள்.
3. முறையற்ற உணவுகள் (Fast Food) மற்றும் மாமிச உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள்.
4. மன அழுத்தம், மன உளைச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
5. குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கள்.
6. புகைப் பிடித்தல் (Chain Smoking). இடைவிடாத புகைப்பவர்களுக்கு ரத்த அழுத்த நோயுடன், பக்க வாதமும் (Stroke) வரலாம்.
7. ஒருநாளைக்கு 4, 5 முறை காபி குடிப்பவர்கள்.

சைவ உணவைப் பிரதானமாகக் கொண்டவர்களுக்கு, அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களைவிட குறை ரத்த அழுத்த நோய் (Low Blood Pressure) உண்டாக வாய்ப்புகள் அதிகம். கடைகளில் விற்கப்படும் பதப்படுத்திய பாலில், சோடியம் அதிக அளவில் இருப்பதால், சிறுவர்களுக்கும் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம்.

ரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், புரோட்டீன், கொழுப்பு, சோடியம் ஆகியவை உணவில் மிகவும் குறைவாக

இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல் எடை அதிகரித்து, அதனால் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு ஆளானவர்கள், குறைந்த கலோரி உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

1. ஒருநாளைக்கு 50 கிராம் அளவில் புரோட்டின் உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
2. தினசரி உணவில் 40 முதல் 50 கிராம் அளவில் கொழுப்பு உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
3. எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.
4. ரத்த அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட, சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடவும்.

ரத்த அழுத்தம் குணமாக

மருந்து - 1

துளசி	-	100 கிராம்
வல்லாரை	-	100 கிராம்
வில்வம்	-	100 கிராம்
நெல்லிக்கனி	-	10 கிராம்
கடுக்காய்	-	10 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	10 கிராம்
ஆவாரம்பூ	-	10 கிராம்
செம்பருத்திப்பூ	-	10 கிராம்
சங்குப்பூ	-	10 கிராம்
சர்ப்பகந்தா	-	10 கிராம்
தாமரைப்பூ	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்த அழுத்தம் (Hyper Tension) சீராகும்.

- ★ அகத்திக்கீரையை சூப் செய்து சாப்பிடலாம்.
- ★ அத்திப் பிஞ்சை சமையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
- ★ அரச இலையை கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

குறை ரத்த அழுத்தத்துக்கு

கருங்காலி	- 50 கிராம்
காட்டுக் கிராம்பு	- 50 கிராம்
இலந்தை பட்டை	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 50 கிராம்
சங்கன் இலை	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், குறை ரத்த அழுத்தம் (Low Pressure) குணமாகும்.

- ★ பண்ணைக் கீரையை பொரியல், குழம்பு என்று உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
- ★ முருங்கைக் கீரையை சூப் வைத்துக் குடிக்கலாம்.
- ★ வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம்.
- ★ மருதம்பட்டையை கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

ரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் உண்டாகும்
குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்

அகத்தி
செம்பருத்தி
அக்ரூட்
செம்பை
அசோகு
தக்கோலம்
அதிவிடயம்
தர்ப்பை
அத்திப்பிஞ்சு
தழுதாழை
அத்திப்பட்டை
தான்றிக்காய்
அம்மான் பச்சரிசி
அம்மையார் கூந்தல்
திரிபலா
அரச இலை
நொச்சி
அலிசி விதை
பண்ணைக்கீரை
அழவானம் இலை
பால்சொறிக் கீரை
அறுகம்புல்
புதினா
ஆடையொட்டி
பூனைக்காலிவிதை
ஆல்பட்டை
சுக்காங்கீரை

பொடுதலை
ஆவாரை
மகிழம்பூ
ஆனைப்புளி
மருதம்பழம்
மாங்கொட்டைப் பருப்பு
முள்ளிலவு
வலம்புரிக்காய்
கருங்காலி
வாகை
கருவேலம்பட்டை
விராலி
காட்டுக்கிராம்பு
வெட்சி
காட்டுவாகை
வெட்பாலைப்பட்டை
காட்டு ஏலம்
வெண் கருங்காலி
வெந்தயவிதை
குந்திரிக்கம்
அவுரி
சங்கன்
நாணல்
தரா
வெள்ளைப்பூண்டு
சிறுநாகப்பூ
காட்டுக்கிராம்பு

ரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்களைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகள்

அமுக்கரா சூரணம்
 அறுகன் வேர் சூரணம்
 அஷ்ட சூரணம்
 ஏலாதிச் சூரணம்
 கரிசாலைச் சூரணம்
 கீழாநெல்லிச் சூரணம்
 கிராம்பு சூரணம்
 கோஷ்டச் சூரணம்
 சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
 சிந்தில் சூரணம்
 சீரகச் சூரணம்
 சீரண சஞ்சீவி சூரணம்
 திரிகடுகு சூரணம்
 திரிபலாச் சூரணம்
 தீபாக்கினி சூரணம்
 பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம்
 பறங்கிப்பட்டை சூரணம்
 முசுமுசுக்கை சூரணம்
 திராட்சாதி சூரணம்
 கர்சாலை லேகியம்
 மஹா வல்லாதி லேகியம்
 நாரத்தை லேகியம்
 பறங்கி ரசாயனம்
 சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
 தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
 வல்லாரை லேகியம்
 தூதுவளை லேகியம்

கண்டங்கத்திரி லேகியம்
 வெண்பூசணி லேகியம்
 பாலசஞ்சீவி மாத்திரை
 குங்குமப்பூ மாத்திரை
 மஹா ஏலாதி குளிகை
 சாந்த சந்திரதோய மாத்திரை
 சஞ்சீவி மாத்திரை
 திரிதோஷ மாத்திரை
 வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
 ஆறுமுகச் செந்தூரம்
 அன்னபேதிச் செந்தூரம்
 அப்பிரக செந்தூரம்
 அயச் செந்தூரம்
 மண்டூர செந்தூரம்
 பூர்ண சந்திரதோயம்
 வெள்ளி செந்தூரம்
 தண்ணீர்விட்டான் நெய்
 வெண்பூசணி நெய்
 ஆமை ஓடு பஸ்பம்
 குங்கிலிய பஸ்பம்
 முத்து பஸ்பம்
 முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
 பவள பஸ்பம்
 சிலாசத்து பஸ்பம்
 சிருங்கி பஸ்பம்
 தங்க பஸ்பம்
 வெள்ளி பஸ்பம்

வெளி உபயோக மருந்துகள்

அண்டத் தைலம்
அரக்குத் தைலம்
சீரகத் தைலம்
சுக்குத் தைலம்

கையான் தைலம்
கருடன் கிழங்கு எண்ணெய்
நொச்சித் தைலம்
உளுந்து தைலம்

ரத்த ஓட்ட மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

உட்கட்டாசனம்
ஏக உட்கட்டாசனம்
சாக்கோராசனம்
பத்ம உஜ்ஜயி
பத்ம கோண உஜ்ஜயி
பத்ராசனம்
பர்வதாசனம்
நாடிசத்தி பிராணாயாமம்
சதுர கோணாசனம்
சப்த கோணாசனம்
சமகோண கூர்மாசனம்
அஷ்ட கோணாசனம்
விருஷ்டிராசனம்
குறஞ்சாசனம்
நவாசனம்
நவாசனம்
ஏக அர்த்த ஷலாசனம்
சர்வாங்க பத்ம கவையாசனம்
அர்த்த பர்வதாசனம்

பத்ம மகராசனம்
பூர்வ தனுராசனம்
கோமுகாசனம்
கூர்மாசனம்
குப்த பத்மாசனம்
சதுர்முக திரிகோணாசனம்
சிரபத ஷஸ்த கோணாசனம்
முழு திரிகோணாசனம்
விஸ்ரூபாத பார்சுவடி நாமாசனம்
பிரையாசனம்
அர்த்த சக்ராசனம்
பிரசாரித பாதோத்தாசனம்
பர்வதாசனம்
சிவலிங்காசனம்
பத்ம மச்சாசனம்
மகா முத்ரா
புஜங்காசனம்
இதய ஆசனம்
பத்ம புஜங்காசனம்

V

சுவாச மண்டலம்

(Respiratory System)

உயிருள்ள ஒவ்வொரு ஜீவனிலும் சிவனாகிய கடவுள் இருக்கிறார் என்பது ஹிந்துக்களின் நம்பிக்கை. எனவே, ஜீவனே சிவன் என்று அர்த்தமாகிறது.

உடம்பில் ஜீவனாகிய உயிர்க்காற்று இருந்தால் உள்ளே சிவன் குடி கொண்டிருக்கிறார் என்றும், ஜீவன் இல்லா உடலைச் சவம் என்றும் நாம் சொல்லி வருகிறோம்.

நாம் விடும் மூச்சுதான் நாம் உயிருடன் இருப்பதை நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதிலிருந்தே, சுவாசத்தை உள்ளடக்கிய சுவாச மண்டலத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணரலாம். அடுத்து வரும் பக்கங்களில், சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றியும், அவற்றைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகளையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான சித்த மருத்துகளும்

ஆஸ்துமா

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான பாதிப்பு ஆஸ்துமா. சிறுவர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை எல்லோரையும் பாதிக்கும் அந்த ஆஸ்துமா, சுவாச மண்டலத்தில் உள்ள மூச்சுக் குழல்களில் ஏற்படும் ஒரு குறைபாடுதான்.

ஆஸ்துமா - அறிகுறிகள்

1. திடீர் மூச்சிரைப்பு
2. தொடர் இருமல்
3. விட்டுவிட்டு மூச்சு இழுத்தல்
4. மார்பை இறுக்கிக் கட்டியதைப் போன்ற உணர்வு

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் இருந்தால், நிச்சயம் ஆஸ்துமா வந்திருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

அந்த ஆஸ்துமா பற்றி இன்னும் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கான உடல்நலம் காக்கும் முறைகள்

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் சில உடல்நலம் காக்கும் முறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதாவது,

1. உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் தைல வகைகளைத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

2. வாசனை திரவியங்கள் பயன்படுத்துவதை உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும்.
3. வாசனை ஊதுபத்திகள், வாசனை தரும் சோப்புகள், வாசனை தரும் மலர்கள் போன்றவற்றை உபயோகிப்பதை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
4. தலைமுடிக்குச் சாயம் (Dye) பூசிக்கொள்பவர்கள் முற்றிலுமாக அப்பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். ஏனெனில், அந்தச் சாயத்தில் உள்ள ரசாயனம், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி ஆஸ்துமாவை அதிகப்படுத்திவிடும்.
5. முகப்பூச்சு க்ரீம்கள், வாசனை அதிகம் உள்ள ஷேவிங் லோஷன் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தினமும் தலைக்குக் குளிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, குளிர்ந்த நீர் தலையில் படுவதால் தலையில் நீர் கோத்துக்கொண்டு (நீர்க்கோர்வை - Dropsy) உடலில் மந்த நிலை உருவாகி மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம்.
7. ஷாம்பு பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட்டு சீயக்காய் உபயோகிக்கலாம்.
8. தலைக்குக் குளித்த பிறகு, அன்றைய தினம் முழுவதும் கண்டிப்பாகப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும். மந்தத்தை ஏற்படுத்தும் உணவுகளையும், வாயுவை அதிகப்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியல்

சேர்க்க வேண்டியவை

காய்கறிகள்: சுண்டைக்காய், வெண்டைக்காய், கேரட், பீட்ரூட், அவரைக்காய், சுரைக்காய்.

கீரைகள்: மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, கரி சலாங்கண்ணி, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை.

கிழங்குகள்: கருணைக் கிழங்கு.

- பருப்புகள்: சிறு பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கறுப்பு எள்.
- எண்ணெய்: நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய்.
- துவையல்: கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி, பூண்டு, இஞ்சி, புளி, வெல்லம், கேரட்.
- அசைவம்: நாட்டுக்கோழி, முட்டை, நண்டு.
- ஊறுகாய்: நார்த்தங்காய், கடுக்காய், பிரண்டை, நெல்லி, இஞ்சி.

சேர்க்கக் கூடாதவை

- காய்கறிகள்: முள்ளங்கி, புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், கல்யாணப்பூசணி, கோவைக்காய்.
- கீரைகள்: அரைக்கீரை, சிறுகீரை, முளைக்கீரை, தண்டுகீரை, பசலைக்கீரை.
- கிழங்குகள்: சேனைக் கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு.
- பருப்புகள்: கடலைப் பருப்பு, மைசூர் பருப்பு, காராமணி, சோயாபீன்ஸ்
- எண்ணெய்: கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், பாமாயில்.
- துவையல்: உடைத்தகடலை (பொட்டுக்கடலை), தேங்காய்.
- அசைவம்: கருவாடு, மீன், இறால், ஆட்டுக்கறி.
- ஊறுகாய்: எலுமிச்சை, மாங்காய் மற்றும் தொக்கு வகைகள்.

ஆஸ்துமா நீங்க மூலிகை உணவுகள்

சித்த மருத்துவம் என்பது முற்றிலும் உணவு முறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஏனெனில், உணவுதான் உயிருக்கு ஆதாரம் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம். இரண்டு நாள் பட்டினி கிடந்தவனுக்குத் தான் ஒரு பிடி உணவின் மகத்துவம் தெரியும். ஒரு வாய் உணவு

உள்ளே சென்றவுடன் ஏற்படும் பரவச உணர்வை பட்டினி கிடந்து அனுபவித்துப் பாருங்கள். நிச்சயம், அது ஒரு சுவையான சுகமாகும்.

இந்தப் பகுதியில், இயற்கையில் கிடைக்கும் மூலிகைகளோடு சில உணவுப் பொருள்களையும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் சில உணவு வகைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

தூதுவளை தோசை

தேவையான பொருள்கள்:

தூதுவளை - 1 கைப்பிடி, உளுந்து - 10 கிராம், சீரகம் - 10 கிராம், தோசை மாவு - 7 கரண்டி .

செய்முறை:

தூதுவளை கீரையை முள்நீக்கி எடுத்து சிறிது நெய்விட்டு வதக்கவும். பிறகு கீரையுடன் உளுந்து, சீரகம் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து தோசை மாவுடன் கலந்து தோசை வார்க்கவும்.

பலன்:

மூச்சிரைப்பால் கஷ்டப்படும் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு இந்த தோசை ஓர் அற்புதமான மருந்து. ஜீரண சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் நரம்புத் தளர்ச்சியையும் நீக்கும்.

முசுமுசுக்கை தோசை

தேவையான பொருள்கள்:

முசுமுசுக்கை கீரை - 1 கைப்பிடி, ஏலக்காய் - 2, சீரகம் - 10 கிராம், மிளகு - 5, தோசைமாவு - 7 கரண்டி, முட்டை - 1 (வெள்ளைக்கரு மட்டும்)

செய்முறை:

முசுமுசுக்கை கீரை, ஏலக்காய், சீரகம், மிளகு அனைத்தையும் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவோடு சேர்த்து விழுதாக அரைத்து தோசை மாவுடன் கலந்து தோசை வார்க்கவும்.

பலன்:

நெஞ்சில் உறைந்து கிடக்கும் கபம் அடியோடு வெளிப்படும்.
வறட்டு இருமலும், தலைவலியும் உடனே தீரும்.

கல்யாண முருங்கை அடை

தேவையான பொருள்கள்:

கல்யாண முருங்கை இலை - 1 கைப்பிடி, சீரகம் - 10 கிராம்,
சாம்பார் வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, அரிசி மாவு -
கால் கிலோ.

செய்முறை:

கல்யாண முருங்கை இலையை சீரகத்துடன் சேர்த்து விழுதாக
அரைத்து அரிசி மாவுடன் கலந்து, சாம்பார் வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் நறுக்கிச் சேர்த்து சிறிது உப்பு
கலந்து அடை செய்யவும்.

பலன்:

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தி ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்க
கிறது. மேலும், ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

இஞ்சித் துவையல்

தேவையான பொருள்கள்:

இஞ்சி - 25 கிராம், பூண்டு - 2 பல், பச்சை மிளகாய் - 5,
உளுத்தம் பருப்பு - 5 கிராம், தேங்காய் (துருவியது) - 10 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 20 மி.லி., கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை:

இஞ்சியைக் கழுவி தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக அரிந்து
கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு, உளுத்தம் பருப்பு, தேங்காய்த்
துருவல், சிறிது கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை நல்லெண்
ணெய்யில் போட்டு பச்சை வாசம் போகும்வரை நன்றாக
வதக்கவும். பிறகு, அவற்றுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து விழுதாக
அரைத்து தோசை, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

பலன்:

ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். பித்தம் தணியும்.

நெல்லிக்காய் துவையல்

தேவையான பொருள்கள்:

முழு நெல்லி - 4, காய்ந்த மிளகாய் - 8, உளுத்தம் பருப்பு - 10 கிராம், கடுகு - 5 கிராம், பெருங்காயம் - 2 கிராம், நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி எண்ணெய்யில் போட்டு வதக்கவும். பிறகு, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் வதக்கவும். முதலில் நெல்லிக்காயை விழுதாக அரைத்து எடுத்து அதனுடன் வதக்கிய உளுந்து, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு அதில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து, கடுகு பொறியும் சமயம் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதை வாணலியில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.

பலன்:

மூச்சிரைப்பு தீருவதுடன், ரத்தம் தொடர்பான பிரச்சனைகளும் தீரும்.

ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்துகள்

அடுத்து, ஆஸ்துமா பிரச்சனைக்கு சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள மருந்துகள் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம். இந்த மருந்துகளை நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலேயே எளிதாகத் தயாரிக்க முடியும்.

அதிமதுரம் (Glycyrrhiza glabara)

தொடர் இருமல், தொண்டைப்புண், சளி, தலைவலி போன்றவற்றுக்கு சிறந்த மருந்து இது.

மருந்து - 1

அதிமதுரம்	- 100 கிராம்
மிளகு	- 25 கிராம்
தனியா (கொத்தமல்லி)	- 100 கிராம்
சர்க்கரை	- 300 கிராம்

அதிமதுரம், தனியா, மிளகு மூன்றையும் முதலில் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு, சர்க்கரையைத் தனியே தூள் செய்து இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டால் தொடர் இருமல், சளி, தலைவலி, ஆஸ்துமா தீரும்.

மருந்து - 2

அதிமதுரம்	- 100 கிராம்
சுத்தமான சந்தனம்	- 100 கிராம்
வேப்பிலை	- 100 கிராம்
மஞ்சள்	- 20 கிராம்

நான்கையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துத் தூளாக்கி காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் (4 கிராம்) வீதம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால், தொடர் இருமல் மற்றும் ஒவ்வாமை யால் ஏற்படும் தொண்டைப் புண் (Throat Ulcer) குணமாகும்.

ஆடாதொடா (Adhatoda vasica)

கல் போன்ற கபத்தையும் இளக்கி தண்ணீராகப் பிரிக்கும் சக்தி வாய்ந்த அற்புத மூலிகை ஆடாதொடா. கசப்புச் சுவை உள்ள இது, ஒவ்வாமைக்கு சிறந்த மருந்து.

ஆடாதொடா சாறு	- 1 லிட்டர்
சுக்கு	- 1/2 கிலோ
அதிமதுரம்	- 1/4 கிலோ
வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி	- 1/4 கிலோ

ஆடாதொடா இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அத்துடன் சுக்கு,

அதிமதுரம் இரண்டையும் குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்த்து பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியால் மூடி வெய்யிலில் வைக்கவும். தொடர்ந்து ஒருவாரம் வரை வைத்திருந்தால் சாறு சுண்டி சுக்கு, அதிமதுரம் இரண்டும் நன்கு காய்ந்த நிலையில் இருக்கும். இரண்டையும் நன்கு தூள் செய்து அத்துடன் வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணியைக் குறிப்பிட்ட அளவில் பொடியாக்கி சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

இதை, தொடர்ந்து காலை மாலை இருவேளையும் 1 ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல், மூச்சிரைப்பு, தொண்டையில் கட்டும் கபம் போன்ற அனைத்துப் பிரச்னைகளும் தீரும்.

கண்டங்கத்தரி (Solanam suratlense)

இதுவும் ஆஸ்துமாவுக்கு மிக அற்புதப் பலன் தரும் சிறந்த மூலிகையாகும்.

மருந்து - 1

கண்டங்கத்தரி	-	1/4 கிலோ
ஆடாதொடா	-	1/4 கிலோ
சுக்கு	-	100 கிராம்
அதிமதுரம்	-	100 கிராம்
கடுக்காய்	-	100 கிராம்

அனைத்தையும் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சில் கபம் கட்டியிருத்தல் போன்ற குறைபாடுகள் உடனே தீரும்.

மருந்து - 2

கண்டங்கத்தரிச் சாறு	-	1/2 லிட்டர்
வேப்பிலைச் சாறு	-	1/2 லிட்டர்
சமையல் மஞ்சள் விழுது	-	50 கிராம்

ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு சாறுகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து அவற்றுடன் அரைத்த மஞ்சள் விழுதையும் கலந்துகொள்ளவும்.

பிறகு, அடுப்பில் வைத்து சாற்றை நான்கில் ஒரு பங்காகக் கண்டக்காய்ச்சிக்கொள்ளவும். இதனுடன் 1/2 கிலோ நெய்யை உருக்கிச் சேர்த்துச் சூடாக்கி பதம் வந்தவுடன் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

இதை, காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டுவந்தால், சளியினால் ஏற்படும் தேக மெலிவு, பசியின்மை, கிருமிக் கோளாறுகள் போன்ற பிரச்சனைகள் உடனே தீரும்.

கருஞ்சீரகம் (Nigella stative)

கருஞ்சீரகம்	- 100 கிராம்
சுக்கு	- 100 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்
ஆடாதொடா	- 50 கிராம்
கண்டங்கத்திரி	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் சளி கட்டுப்படும். மேலும், வயிற்று நோய், குடல் பலவீனம் போன்றவையும் சரியாகும்.

கற்பூரவல்லி (Coliuis amboinicus)

கற்பூரவல்லிச் சாறு	- 100 மி.லி.
கண்டங்கத்திரிச் சாறு	- 100 மி.லி.
ஆடாதொடா சாறு	- 100 மி.லி.
சுக்கு	- 50 கிராம்
மிளகு	- 50 கிராம்
திப்பிலி	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்
சித்தரத்தை	- 50 கிராம்

சாறுகளைத் தவிர்த்து மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து தூள் செய்து சலித்துக்கொள்ளவும். பிறகு, இத்துடன் மூன்று சாறுகளையும் கலந்து பிசைந்து தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்கு வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து, மீண்டும் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாள்பட்ட சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவை தீரும்.

கறிவேப்பிலை (Murraya koengii)

கறிவேப்பிலை	- 100 கிராம்
சுக்கு	- 10 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 10 கிராம்
கருப்பு எள்	- 50 கிராம்
உளுந்து	- 50 கிராம்
பெருங்காயம்	- 20 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடலாம் அல்லது இட்லி, தோசைக்கு பருப்புப் பொடியாகவும் சாப்பிடலாம். இதனால், ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு இயல்பாகக் காணப்படும் வயிற்று உப்புசம் மற்றும் ஜீரணக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் உடனே தீரும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் (Curcuma zedoaria)

மருந்து - 1

கற்பூரவல்லிச் சாறு	- 1/2 லிட்டர்
கஸ்தூரி மஞ்சள்	- 300 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
சுக்கு	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 30 கிராம்

கற்பூரவல்லிச்சாற்றோடு மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் சேர்த்து வெய்யிலில் தொடர்ந்து ஒரு வாரம் காய வைக்கவும்.

சாறு சுண்டியவுடன், அனைத்தையும் எடுத்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் 5 சிட்டிகை அளவுக்குப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைப்புண், சுவாசப்பையில் ஏற்படும் புண், மார்புச்சளி போன்ற பிரச்சனைகள் உடனே சரியாகும்.

மருந்து - 2

கஸ்தூரி மஞ்சள்	- 150 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	- 1/2 கிலோ
வெள்ளை மிளகு	- 10 கிராம்
வெற்றிலை (உலர்ந்தது)	- 1/4 கிலோ

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை, தினமும் உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால், ஒவ்வாமையில் ஏற்படும் சருமத் தடிப்பு, அரிப்பு, நமைச்சல் போன்றவை உடனே குணமாகும்.

கொத்தமல்லி (Coriandrum sativum)

உலர்ந்த கொத்தமல்லி இலை	- 1/4 கிலோ
உலர்ந்த கறிவேப்பிலை	- 1/4 கிலோ
சுக்கு	- 50 கிராம்
மிளகு	- 50 கிராம்
திப்பிலி	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
ஓமம்	- 50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
இந்துப்பு	- 25 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இரவு என மூன்று வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். மேலும், நுரையீரல் பலப்படுவதுடன், வாயுவால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசமும் தீரும்.

திருநீற்றுப்பச்சிலை (Ocimum basilicum)

அதிக வாசனை உடை இந்த மூலிகை, உடலில் இருந்து நஞ்சை நீக்கும் மூலிகைகளில் முதன்மையானது.

மருந்து - 1

திருநீற்றுப்பச்சிலை	-	5 எண்ணிக்கை
கற்பூரவல்லி இலை	-	5 எண்ணிக்கை
மிளகு	-	5 எண்ணிக்கை

மூன்றையும் ஒன்றாக வாயில் போட்டு நன்கு மென்று தின்றால் சளி, மூச்சிரைப்பு இரண்டும் உடனே குணமாகும்.

பீனிசத் தலைவலிக்கு (சைனஸ்)...

மருந்து - 2

திருநீற்றுப்பச்சிலையுடன் கொஞ்சம் உப்பைச் சேர்த்து கசக்கிப்பிழிந்து சாறு எடுத்து அதை மூக்கில் உறிஞ்சிக் கொண்டால், தலைபாரம் மற்றும் பீனிசத் தலைவலி உடனே குணமாகும்.

திப்பிலி (Piper longum)

சுக்கு	-	100 கிராம்
மிளகு	-	100 கிராம்
திப்பிலி	-	100 கிராம்

மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து செய்யும் பொடிக்கு திரிகடுகு சூரணம் என்று பெயர். அதிக காரம் உடைய உஷ்ண வீரிய மருந்து இது. இதை, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், கபம் , நுரையீரல் கோளாறுகள், மூச்சுத்திணறல், ஜீரணக் கோளாறுகள் மற்றும் வறட்டு இருமல் போன்ற குறைபாடுகள் உடனடியாகக் குணமாகும்.

துளசி (Ocimum sanctum)

துளசி நம் பரம்பரை மூலிகை. தெய்வீகத்தன்மை வாய்ந்த இது, ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்துவதில் மிக முக்கிய பங்கு

வகிக்கிறது. நவீன மருத்துவச் சந்தையில் விற்கப்படும் காப்புரிமை பெற்ற இருமல் மருந்துகளில் துளசி கண்டிப்பாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

இருமல் மருந்து

எளிதாகக் கிடைக்கும் பொருள்களைக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட முறையில் நீங்களே இருமல் மருந்தைத் தயாரிக்கலாம்.

துளசிச் சாறு	-	200 மி.லி.
ஆடாதொடா சாறு	-	100 மி.லி.
கண்டங்கத்தரி சாறு	-	100 மி.லி.
கற்பூரவல்லிச் சாறு	-	100 மி.லி.
புதினாச் சாறு	-	50 மி.லி.
சுக்கு	-	5 கிராம்
மிளகு	-	5 கிராம்
திப்பிலி	-	5 கிராம்
ஓமம்	-	5 கிராம்
அதிமதுரம்	-	20 கிராம்
சித்தரத்தை	-	20 கிராம்
பச்சைக் கற்பூரம்	-	5 கிராம்
தேன்	-	2 கிலோ

சாறுகளைத் தவிர்த்து மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். நாலில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சிய பிறகு, அதில் அனைத்து சாறுகளையும் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் தேனை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். நுரையை நீக்கிவிட்டு, அதனுடன் ஏற்கெனவே தயாரித்துள்ள கஷாயத்தையும் சேர்த்து மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு நல்ல பதத்தில் இறக்கவும். சூடு ஆறிய பிறகு, அதில் பச்சைக் கற்பூரத்தை தூளாக்கிக் கலக்கவும். அற்புதமான இந்த இருமல் மருந்து ஆஸ்துமாவையும் குணப்படுத்தும்.

தூதுவளை (Solanum trilobetun)

தூதுவளை, மாதுவளை இருக்கும் வீட்டில், மாப்பிலும் வயிற்றிலும் களங்கமில்லை என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. அந்த வகையில், தூதுவளையின் மருத்துவக் குணம் எப்படிப்பட்டது என்பது தெளிவாகிறது. மாப்புச்சுனியைக் குணப்படுத்துவதில் தூதுவளைக்கு நிகர் வேறு எதுவும் இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

மருந்து - 1

முள் நீக்கிய தூதுவளை	-	1 கைப்பிடி
மிளகு	-	3 எண்ணிக்கை
சீரகம்	-	20 எண்ணிக்கை
பூண்டு	-	1 பல்
பெருங்காயம்	-	தேவையான அளவு
புளி	-	தேவையான அளவு
கறுப்பு வெல்லம்	-	10 கிராம்

தூதுவளை இலையை நெய்யோடு வதக்கி அத்துடன் மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் சேர்த்து அரைத்து துவையைச் செய்துகொள்ளவும். தினமும் சாப்பாட்டுடன் இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால், சளி, இருமல், பசியின்மை, ஜீரணக் கோளாறு போன்றவை சரியாகும்.

மருந்து - 2

தூதுவளை (காய்ந்தது)	-	1 கிலோ
வறுத்த சீரகம்	-	100 கிராம்
வறுத்த திப்பிலி	-	25 கிராம்

மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து சூரணம் தயாரிக்கவும். இதை, காலை மாலை இரு வேளையும் தினமும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற பிரச்சனைகள் உடனே தீரும்.

நிலவேம்பு (Andrographis paniculeta)

மிகுந்த கசப்புச் சுவையுடைய மூலிகைச் செடி இது. பூச்சிக்கடி, விஷக்கடி மற்றும் ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும்

சருமக் கோளாறுகளை உடனடியாகக் குணமாக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் சளி மற்றும் இரு மலுக்கும் இதை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

மருந்து - 1

நிலவேம்பு	- 10 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்
கீழா நெல்லி	- 25 கிராம்
சுக்கு	- 10 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 10 கிராம்

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து தூள் செய்து, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் கபம் மற்றும் சருமக் கோளாறுகள் தீரும்.

தலைபாரம் நீங்க...

மருந்து - 2

நிலவேம்பு	- 50 கிராம்
பால் சாம்பிராணி	- 150 கிராம்
சித்தரத்தை	- 25 கிராம்
கஸ்தூரி மஞ்சள்	- 25 கிராம்

நான்கையும் ஒன்றாக்கி தூள் செய்து சாம்பிராணி போல் அடுப்புக்கரி தணலில் தூவி புகைப்பிடித்தால் தலை வலி, தலைபாரம், தும்மல், பல் வலி, புருவ வலி, பிடரி வலி போன்றவை உடனே தீரும்.

நெல்லி (*Embilica difficalis*)

நெல்லியை, ஏழைகளின் ஆப்பிள் என்று சொல்வார்கள். சுவைமிக்க இதில் வைட்டமின்-சி சத்து அதிகமாக உள்ளது. ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று உப்புசம், வாயு கோளாறுகளுக்கு சிறந்த மருந்து இது.

கொத்தமல்லிச் சாறு	- 100 மி.லி.
புதினாச் சாறு	- 100 மி.லி.
இஞ்சிச் சாறு	- 100 மி.லி.
கரும்புச் சாறு	- 100 மி.லி.

நான்கு சாறுகளையும் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். அதில், கொட்டை நீக்கிய 200 கிராம் நெல்லியை ஊறவைக்கவும். சாறு முழுவதும் சுண்டிய பிறகு எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும். உணவுக்குப் பிறகு பாக்கு போடுவதுபோல் தினமும் நெல்லியைச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

மாசிக்காய் (Quercus infectoria)

மாசிக்காயுடன் சிறிது ஓமவல்லி, திருநீற்றுப்பச்சிலை சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சளி, மூக்கில் நீர்க்கொட்டு தல் போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும். மேலும், மாசிக்காயை பொடி செய்து மூக்குப் பொடிபோல் உபயோகித்தால் தலை வலியும் மூக்கடைப்பும் தீரும்.

ஓமவல்லிச்சாறு	- 100 மி.லி.
மாசிக்காய்	- 25 கிராம்
கடுக்காய்	- 25 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 200 மி.லி.

மாசிக்காய், கடுக்காய் இரண்டையும் ஓமவல்லிச்சாறு சேர்த்து அரைத்து, நல்லெண்ணெய் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். இதை, தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், தொண்டைப் புண், நுரையீரல் புண், வறட்டு இருமல் போன்றவை தீரும்.

நஞ்சறுப்பான் (Tylophora indica)

ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்துவதில் நஞ்சறுப்பான் என்ற மூலிகையும் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இதைச் சாப்பிட்டால் வாந்தி வரும். அதனால், நோயாளிகளின் உடல் தன்மைக்கு ஏற்ப இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இது, நுரையீரலைப் பலப்படுத்துவதிலும், நுரையீரல் இயல்பாகச் சுருங்கி விரியவும் உதவி புரிகிறது.

நஞ்சறுப்பான்	-	250 கிராம்
நெல்லி	-	50 கிராம்
கடுக்காய் தோல்	-	50 கிராம்
சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
ஓமம்	-	50 கிராம்
அதிமதுரம்	-	50 கிராம்
நிலவேம்பு	-	25 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு கிராம் அளவுக்குத் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குணமாகும்.

சில பிரச்னைகள் - சில மருந்துகள்

அடுத்து, சாதாரணமாகக் காணப்படும் உடல் நலப் பிரச்னைகளுக்கான சில சித்த மருந்துகளையும், அவற்றைத் தயாரிக்கும் முறைகளைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.

ஆவிப் பிடித்தல்

மூச்சுத்திணறல், மார்பு இறுக்கம் போன்ற குறைபாடுகளுக்கு ஆவிப் பிடித்தல் என்பது மிகச்சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

எருக்கு இலை	-	10 எண்ணிக்கை
ஊமத்தம் இலை	-	3 எண்ணிக்கை
ஓமம்	-	25 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு மேல் தட்டு மூடி நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, பாத்திரத்தை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி அதில் 5 மி.லி. அளவில் யூகலிப்டஸ் ஆயில் (நீலகிரித் தைலம்) சேர்த்து உடம்பை முழுவதும் போர்வையால் மூடி ஆவி பிடிக்கவும். இதனால், உடம்பில் வியர்த்துக்கொட்டும். வியர்வையைத் துடைத்துவிட்டு, கீழ்க்கண்ட கஷாயத்தை உடனடியாகச் சாப்பிடவும்.

சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
வால்மிளகு	-	50 கிராம்
சதகுப்பை	-	50 கிராம்
சித்தரத்தை	-	50 கிராம்
தனியா	-	100 கிராம்
ஜாதிக்காய்	-	50 கிராம்
அக்ரகாரம்	-	50 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாக அரைத்து பொடி செய்துகொள்ளவும். தேவையான அளவு பொடியை எடுத்து கஷாயம் கலந்து அதில் பனைவெல்லம் சேர்த்துக் குடித்தால், கபம் இளகும். ஆஸ்துமா குணமாகும்.

நாள்பட்ட இருமல்

மருந்து - 1

ஆடாதொடை இலை, தூதுவளை இலை, கண்டங்கத்திரி இலை, முசுமுசுக்கை இலை, துளசி இலை அனைத்தையும் தலா ஒரு கைப்பிடி அளவுக்கு எடுத்து இடித்து, புட்டவியல் செய்து சாறு பிழியவும். பிறகு, அதில் சிறிது பனை வெல்லம் மற்றும் தேன் சேர்த்து, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் தேவையான அளவு சாப்பிடவும்.

மருந்து - 2

தாளிசாதி சூரணம்	-	150 கிராம்
பவளபஸ்பம்	-	5 கிராம்
முத்துபஸ்பம்	-	5 கிராம்

மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, அதோடு துணை மருந்தாக கண்டங்கத்திரி அல்லது திப்பிலி ரசாயன வேகியத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நாள்பட்ட இருமல் தீரும்.

மருந்து - 3

நாள்பட்ட இருமலுடன் இழுப்பும் அதிகமாக இருந்தால், கஸ்தூரி மாத்திரை, சிவனார் அமிர்தம், சிருங்கி பஸ்பம்,

முத்து பஸ்பம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மேற்கண்ட குறைபாடு தீரும். நாள்பட்ட இருமலோடு கோழை கெட்டிப்பட்டு இறுகி வெளிவராமல் இருந்தாலும் சரியாகும்.

மருந்து - 4

சித்தரத்தை	-	100 கிராம்
அக்ராகாரம்	-	100 கிராம்
தாளிசாதி	-	250 கிராம்
திப்பிலி	-	100 கிராம்
தனியா	-	100 கிராம்
ஏலக்காய்	-	25 கிராம்
பனங்கற்கண்டு	-	ஒன்றரை கிலோ

பனங்கற்கண்டு தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தூளாக்கிக்கொள்ளவும். பிறகு, பனங்கற்கண்டையும் தூளாக்கிச் சேர்க்கவும். இதை, தேவையான அளவு எடுத்து கஷாயம் செய்து குடித்தால் சளி, நாள்பட்ட இருமல், கோழைக்கட்டு போன்றவை தீரும்.

மருந்து - 5

தாளிசாதி சூரணம்	-	200 கிராம்
பவள பஸ்பம்	-	5 கிராம்
சிருங்கி பஸ்பம்	-	5 கிராம்
கற்பூரசிலாசத்து பஸ்பம்	-	5 கிராம்
கஸ்தூரி	-	5 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு கிராம் வீதம் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் நாள்பட்ட இருமல், சளி, இரைப்பு போன்றவை நீங்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ சுக்கு தைலம், பீனிச தைலம், அரக்குத் தைலம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் நாள்பட்ட இருமல் தீரும்.

- ★ நெல்லிக்காய் லேகியம், தூதுவளை லேகியம் அல்லது நெய், ஆடாதொடை நெய் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டாலும் நாள்பட்ட இருமல் குறையும்.

நாள்பட்ட இருமலுக்கான கஷாயம்...

சித்தரத்தை	-	25 கிராம்
பேரிச்சங்காய்	-	25 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை	-	25 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
சோம்பு	-	25 கிராம்
அதிமதுரம்	-	25 கிராம்
அத்திப்பழம்	-	25 கிராம்
ஏலக்காய்	-	25 கிராம்

அனைத்தையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு துணியில் முடிந்து அதனுடன் 1/2 லிட்டர் பால் 1/2 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து, நாலில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சவும். இதில் தேவையான அளவு பனங் கற்கண்டு சேர்த்து காலை மாலை என 7 முதல் 12 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எப்படிப்பட்ட இருமலும் உடனே குணமாகும்.

வறட்டு இருமல் (Dry Cough)

மருந்து - 1

சுக்கு	-	100 கிராம்
மிளகு	-	100 கிராம்
திப்பிலி	-	100 கிராம்
பொறித்த வெங்காயம்	-	100 கிராம்
வெள்ளைச் சர்க்கரை	-	750 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் வீதம் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், வறட்டு இருமல், தொடர் இருமல், சளி, நீர்க்கோர்வை போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.

மருந்து - 2

திப்பிலி	- 50 கிராம்
மிளகு	- 25 கிராம்
உடைத்தகடலை	- 100 கிராம்
ஏலக்காய்	- 5 கிராம்

இவை அனைத்தையும் பொடி செய்து 2 கிராம் அளவுக்கு தேன் அல்லது வெந்நீரோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், வறட்டு இருமல், புக்கைச்சல் இருமல், சளி போன்றவை தீரும்.

மருந்து - 3

அதிமதுரம்	- 100 கிராம்
பொறித்த வெங்காயம்	- 100 கிராம்
மிளகு	- 100 கிராம்
கற்றாழைச் சோறு	- தேவையான அளவு

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, மிளகு அளவுக்கு சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர வைக்கவும். காலை மாலை இருவேளையும், வேளைக்கு 2 உருண்டைகளை வாயில் போட்டு அடக்கி உமிழ்நீரை விழுங்கினால் வறட்டு இருமல் அடங்கும்.

மருந்து - 4

மிளகு	- 200 கிராம்
கறிமஞ்சள்	- 50 கிராம்
வெங்கார பஸ்பம்	- 20 கிராம்

மிளகையும் கறிமஞ்சளையும் தூள் செய்து அத்துடன் வெங்கார பஸ்பத்தையும் கலந்துகொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் சுத்தமான வெல்லப் பாகை கலந்து கடைசியாக நெய் சேர்க்கவும். இதில், நெல்லிக்காய் அளவு லேகியத்தை காலை மாலை இருவேளையும் நன்கு சுவைத்து சாப்பிட்டால், மார்பில் கட்டியிருக்கும் சளி கரைந்து இருமல், தலை பாரம் போன்றவை குணமாகும்.

- ★ வெங்கார பஸ்பத்தை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

ஓயாத இருமல்

இம்பூரல் மூலிகையின் வேர், தண்டு, இலை மூன்றையும் சேர்த்து தூளாக்கி காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல், வறட்டு இருமல் போன்றவை குணமாகும்.

மருந்து - 1

புழுங்கலரசி	-	1 கைப்பிடி
இம்பூரல் வேர்ப்பட்டை	-	1 கைப்பிடி
மிளகு	-	20 எண்ணிக்கை

புழுங்கலரிசியை ஊறவைத்து எடுத்து அதனுடன் இம்பூரல், மிளகு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து அடைபோல் தட்டி நல்லெண்ணெய்யில் போட்டு வேக வைத்துச் சாப்பிடவும். ஆனால், உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. தொடர்ந்து மூன்று நாள் களுக்கு காலை மாலை இருவேளையும் இப்படி சாப்பிட்டால் இருமல், சளி, மார்புச் சளி, தலைபாரம், காசநோய் போன்றவை தீரும்.

மருந்து - 2

சீரகம்	-	5 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	-	10 கிராம்
அதிமதுரம்	-	1 துண்டு
மஞ்சள்	-	5 சிட்டிகை

அனைத்தையும் நன்கு தட்டி 1 லிட்டர் தண்ணீரில் போடவும். அவற்றின் சாறு கலந்த தண்ணீரைக் குடிநீர் போல் அடிக்கடி குடித்துவந்தால் ஓயாத இருமல் ஓயும்.

மருந்து - 3

தேன்	-	300 கிராம்
மிளகுத் தூள்	-	10 கிராம்

ஏலாசி தூள்	-	10 கிராம்
பொறித்த வெங்காயம்	-	10 கிராம்

தேனை அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சி நன்றாகச் சூடான பிறகு, மற்ற அனைத்துப் பொருள்களையும் அதில் போட்டு நன்கு கலக்கவும். இதில், காலை மதியம் இருவேளையும் தினமும் இரண்டு தேக்கரண்டி (10 மி.லி.) அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், கோழையுடன் கூடிய இருமல், சளி குணமாகும்.

மருந்து - 4

கண்டங்கத்திரிச் சாறு	-	25 மி.லி.
ஆடாதொடை இலைச் சாறு	-	25 மி.லி.
துளசிச் சாறு	-	25 மி.லி.
தூதுவளைச் சாறு	-	25 மி.லி.
இஞ்சிச் சாறு	-	25 மி.லி.

அனைத்து சாறுகளையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். அத்துடன், வசம்பு - 5 கிராம், சித்தரத்தை - 10 கிராம் ஆகிய வற்றையும் பொடியாக்கிக் கலந்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இருவேளையும் 30 மி.லி. முதல் 60 மி.லி. வரை சாப்பிட்டு வந்தால் ஓயாத இருமல், சளி, தலைபாரம், தும்மல், மூக்கடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும். சுவைக்காக, இந்தச்சாற்றில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

மருந்து - 5

நெல்லிப் பருப்பு	-	25 கிராம்
கசகசா	-	25 கிராம்
சாக்கரை	-	25 கிராம்

மூன்றையும் தூளாக்கி ஒன்றாகக் கலந்து வேளைக்கு ஒரு கிராம் வீதம் 200 மி.லி. ஆட்டுப்பாலுடன் சாப்பிட்டால் இருமல், காசநோய் குணமாகும்.

கக்குவான் இருமல்

கிராம்பு	-	50 கிராம்
அதிவிடயம்	-	50 கிராம்

அதிமதுரம்	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
மிளகு	-	75 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தூளாக்கிக்கொள்ளவும். அத்துடன்,

பவள பஸ்பம்	-	5 கிராம்
சிருங்கி பஸ்பம்	-	5 கிராம்
சிலாசத்து பஸ்பம்	-	5 கிராம்
முத்து பஸ்பம்	-	2 கிராம்
கஸ்தூரி பஸ்பம்	-	5 கிராம்
மயிலிறகாதி சூரணம்	-	100 கிராம்

ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இருவேளையும் கால் கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், இருமல், புகைச்சல் இருமல், இரு மலுடன் கூடிய இரைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

டான்சில் அல்லது தொண்டைச் சதை (Tonsillitis)

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் ஆஸ்துமாவுக்கு அடுத்து முக்கியமான ஒரு பாதிப்பு தொண்டைச் சதை. டான்சில் என்று சொல்லப்படும் இதற்கு, சித்த மருத்துவத்தில் ஏராளமான மருந்துகள் உள்ளன. ஒரு சில மருந்துகளை நாம் இங்கே பார்க்கலாம்.

மருந்து - 1

சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
இந்துப்பு	-	50 கிராம்
சீனா கற்கண்டு	-	50 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இருவேளையும் 1 கிராம் அளவுக்கு வெந்நீருடன் சாப்பிட்டால் தொண்டைச் சதை கரையும்.

மருந்து - 2

சுக்கு	- 50 கிராம்
மிளகு	- 50 கிராம்
திப்பிலி	- 50 கிராம்
வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
நிலவேம்பு	- 50 கிராம்
சித்தரத்தை	- 50 கிராம்
அதிமதுரம்	- 300 கிராம்
வெங்கார பஸ்பம்	- 60 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இருவேளையும் 1 கிராம் அளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் டான்சில் கரையும். குரல் வளமை அடைவதுடன், இருமல், சளி, தொண்டைப் புண் ஆகியவையும் குணமாகும்.

மருந்து - 3

சுக்கு	- 50 கிராம்
மிளகு	- 50 கிராம்
திப்பிலி	- 50 கிராம்
இந்துப்பு	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
தாளிசபத்திரி	- 50 கிராம்
ஏலகிரி	- 50 கிராம்

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். அத்துடன்,

சங்கு பஸ்பம்	- 10 கிராம்
சிலாசத்து	- 50 கிராம்
படிகார பஸ்பம்	- 50 கிராம்
கஸ்தூரி கறுப்பு	- 50 கிராம்

ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இதில், வேளைக்கு அரை கிராம் அளவுக்கு காலை மாலை இருவேளையும்

தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் டான்சில், சளி, இருமல், காசநோய் போன்றவை தீரும்.

வெளி உபயோக மருந்து

சிறியாநங்கைப் பொடி	- 100 கிராம்
மாசிக்காய் தூள்	- 10 கிராம்
சமையல் மஞ்சள்தூள்	- 10 கிராம்
படிகார பல்பம்	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில், 5 கிராம் அளவு பொடியை 1/2 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, காலை மாலை இருவேளையும் வாய் கொப்பளித்து வந்தால், ஒரே வாரத்தில் தொண்டைச் சதை (டான்சில்) கரையும்.

காசநோய்

ஆஸ்துமா, தொண்டைச் சதைக்கு (டான்சில்) அடுத்து சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் இன்னொரு மிக முக்கியமான பாதிப்பு காச நோய். டி.பி. என்று அழைக்கப்படும் இதற்கும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றில் சில வற்றை நாம் இங்கு பார்க்கலாம்.

காசநோய் என்பது நோயாளியின் உடலில் கபத்தை அதிகரித்து, உடம்பில் உள்ள ஏழு தாதுக்களையும் குறையச் செய்து, உடம்பின் வாயுக்களைத் தூண்டி உடல் வலிமையைக் குன்றச் செய்துவிடும்.

காசநோய்க்கான சிகிச்சையில் கபத்தைக் குறைக்க மருந்தும், வாயுக்களைப் பிரிக்க மருந்தும், உடல் தாதுக்களை அதிகரிக்கவும் மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முற்றிலும் பசி எடுக்காது. இதனால் உடல் வலிமை வெகுவாகக் குறைந்து போகும். மேலும், உடல் வறண்டு, கபம் இறுகி அடிக்கடி வாந்தி வரும். ஆகவே, நோய்க்கு மருந்தாக நன்கு பசியைத் தூண்டவும், உணவைச் செரிக்கச் செய்யவும், உடலுக்கு ஊட்டம் தரவும் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

காசநோயாளிகளுக்கான உணவு முறை

உடல் வலிமை குறையாமல் இருக்க, பால், பழங்கள், இறைச்சி வகைகள், நெல் போன்றவற்றை செரிப்புத் தன்மைக்கு ஏற்றவகையில் கொடுக்கப்பட வேண்டும். எளிதில் செரிக்கக்கூடிய காய்கறிகள், கீரை வகைகளை நிறைய சாப்பிடலாம். நண்டு, நத்தை, உடம்பு, வெள்ளாடு, முயல், புறா போன்றவற்றின் மாமிசம் அல்லது சூப்பை ஜீரண சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம்.

காசநோயில் கவனிக்க வேண்டியவை

காசநோயாளிக்குப் பித்தம் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நன்றாகப் பசி எடுக்கச் செய்து, ஜீரணமும் நன்றாக நடைபெறும் வகையில் மருந்து கொடுத்து உடல் வலிமையைக் கூட்ட வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம்.

காசநோய் பித்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள்

1. அதிமதுரம்
2. இலுப்பைப்பூ
3. இளநீர்
4. நன்னாரி
5. கோரைக்கிழங்கு
6. சந்தனம்
7. தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு
8. சிறுகீரை
9. அரசு
10. நெல்லி
11. இனிப்பு மாதுளம்
12. இருவேலி
13. விலாமிச்சை
14. பர்ப்பாடகம்
15. கொத்தமல்லி
16. நிலவேம்பு
17. சீந்தில்

18. நாவல்
19. ஆல்
20. சோற்றுக்கற்றாழை

போன்றவற்றை மருந்துகளாகத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டால், பித்தம் வெகுவாகத் தணியும்.

காசநோயால் ஏற்படும் வாந்திக்கான மருந்துகள்

1. வில்வம்
2. தாளிசபத்திரி
3. சுக்கு
4. இலந்தை விதை
5. சீரகம்
6. மாதுளை
7. கொத்தமல்லி
8. கோரைக்கிழங்கு
9. விளாம்பழம்
10. சந்தனம்

இவற்றை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு மருந்து தயார் செய்து சாப்பிட்டால், காசநோயால் ஏற்படும் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

காசநோய் - ஆரம்ப நிலை மருத்துவம்

காசநோயின் ஆரம்ப நிலையில் விடாத இருமல், தொண்டைக் கட்டு, கோழை இறுகி வெளிவராத நிலை போன்றவை காணப்படும். இந்தநிலையில், சில மூலிகைகளையே உணவாகக் கொள்ளலாம். அதாவது, அடையாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

முசுமுசுக்கை இலை

கல்யாண முருங்கை இலை

இம்பூரல் இலை

மேற்கண்ட மூன்று மூலிகைகளையும் தேவையான அளவு எடுத்து ஊறவைத்த புழங்கலரிசியுடன் சேர்த்து அரைத்து அடை

செய்து சாப்பிடலாம். முசுமுசுக்கை, இம்பூரல் இரண்டும் காசநோயால் ஏற்படும் இருமலுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்துகளாகும்.

காசநோய் - முற்றிய நிலை மருத்துவம்

தாளிசாதி வடகம்
 இம்பூரல் வடகம்
 தாளிசாதி சூரணம்
 திரிகடுகு சூரணம்
 அதிமதுரம் சூரணம்

இவற்றுடன் பித்த கபத்தைக் குறைக்கும் பஸ்ப செந்துரங்கள் குறிப்பாக பவளம், முத்து, சிருங்கி, முத்துச்சிப்பி, பலகறை, சிலாசத்து, தங்கம், தாமிரம் போன்றவற்றைக் கொடுத்து காசநோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

காசநோயைத் தீர்க்கும் தூதுவளை நெய்

தூதுவளை பழச்சாறு - 300 மி.லி.
 பால் - 300 மி.லி.
 நெய் - 400 மி.லி.
 சீரகம் - 15 கிராம்
 கருஞ்சீரகம் - 15 கிராம்
 திரிகடுகு - 15 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களில் நெய், சீரகம், கருஞ்சீரகம், திரிகடுகு போன்றவற்றை பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் தூதுவளை பழச்சாற்றையும் சேர்த்து நெய்போல் காய்ச்சவும். இதில், காலை மாலை இருவேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோயால் ஏற்பட்ட உடல் மெலிவு, உடல் வறட்சி, அதிக தாகம், காய்ச்சல், இருமல், ரத்தசோகை, இரைப்பு, இளைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் முழுமையாகக் குணமடையும்.

இதேபோல், முசுமுசுக்கை, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்தரி, கரிசாலை போன்றவற்றையும் நெய்யாக்கிச் சாப்பிடலாம்.

சைனஸ்

சுவாச மண்டலத்தில் ஆஸ்துமாவுக்கு அடுத்து ஏற்படும் மிகப் பெரிய பிரச்சனை சைனஸ். சுவாசப் பிரச்சனை உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு சைனஸும் இருக்கும். இந்த சைனஸ் பிரச்சனைக்கு சித்த மருத்துவம் சொல்லும் சில மருந்துகளை நாம் இங்கே பார்ப்போம்.

உடல் சூடு அதிகமாகி, கபம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்தான் பீனிசம் எனப்படும் சைனஸ் பிரச்சனை. உடல் சூட்டைக் குறைக்கும்பொருட்டு குளிர்ச்சியான பொருள்களை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் ஒவ்வாமை (Allergy) உண்டாகும். இதனால் சளி, மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் கொட்டுதல், தும்மல், புருவத்துக்கு மேல்பகுதியிலும், நாசிகளின் பக்கவாட்டுப் பகுதியிலும் நீர் கோத்துக்கொண்டு பெரும் பிரச்சனை ஆகிவிடும். தலையில் தண்ணீர் ஊற்றினாலே, தலைவலி, தலைபாரம் மற்றும் ஒரு சிலருக்கு காய்ச்சல்கூட ஏற்படும். தலை முழுக்க நீர் கோத்துக்கொண்டு தலையின் பின்பக்கம் கடுமையான வலி உண்டாகும். இதற்கு, இருமல், இளைப்பு, ஆஸ்துமா பிரச்சனைகளுக்குச் சொல்லப்பட்ட மருந்துகளே போதும்.

சைனஸுக்கான உணவு வகைகள்

சைனஸ் நோய் பெரும்பாலும் கபம் அதிகமாவதால் உண்டாகிறது. சீதளத்தை (குளிர்ச்சி) உண்டாக்கும் உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்த்து வெப்பமான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். மிளகு, சோம்பு, லவங்கம், பூண்டு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி, பச்சை சுண்டைக்காய், வாழைப்பூ, கத்திரிப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு போன்றவற்றை நிறைய சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

கரிசலாங்கண்ணி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கைக்கீரை போன்றவற்றை மிகுதியாக சேர்த்துக்கொள்ளவும். கிழங்குகளில் கருணைக் கிழங்கு மட்டும் சேர்க்கலாம். இறைச்சி வகைகளில் வயல் நண்டு, சுறா மீன், இறால் மீன், திருக்கை மீன், போன்றவற்றை மிளகு, பூண்டு சேர்த்து சமைத்து பகலில் மட்டும் சாப்பிடலாம். எனினும், அசைவ உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்

அஷ்ட சூரணம்
 ஏலாதிச் சூரணம்
 கற்பூரச் சூரணம்
 கிராம்புச் சூரணம்
 குன்ம உப்புச் சூரணம்
 ஜீரண சஞ்சீவி சூரணம்
 தாளிசாதி சூரணம்
 திரிகடுகு சூரணம்
 திரிகடுகாதி பாவனச் சூரணம்
 தீபாக்கினி சூரணம்
 பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம்
 துளசிச் சூரணம்
 தூதுவளைச் சூரணம்
 முசுமுசுக்கை சூரணம்
 இஞ்சி சூரணம்
 அமுக்கரா சூரணம்
 திராட்சாதி சூரணம்
 இஞ்சி லேகியம்
 இஞ்சி ரசாயனம்
 நாரத்தை லேகியம்
 சரபுங்கவில்வாதி லேகியம்
 தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
 திப்பிலி லேகியம்
 வெண்பூசணி லேகியம்
 கண்டங்கத்திரி லேகியம்
 திப்பிலி ரசாயனம்

தூதுவளை லேகியம்
 ஆறுமுகச் செந்தூரம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்
 லிங்கச் செந்தூரம்
 கௌரிசிந்தாமணி
 சிவனார் அமிர்தம்
 சய குலாந்தக செந்தூரம்
 பஞ்சாமிர்த செந்தூரம்
 பூர்ண சந்திரதோயம்
 சயமக்கினி செந்தூரம்
 தாளக செந்தூரம்
 உப்புச் செந்தூரம்
 வெள்ளி செந்தூரம்
 கஸ்தூரிக் கறுப்பு
 தாளகக் கறுப்பு
 பாலசஞ்சீவி மாத்திரை
 இஞ்சி வடகம்
 கஸ்தூரி மாத்திரை
 கோரோசனை மாத்திரை
 குங்குமப்பூ மாத்திரை
 மஹா வசந்த குசுமாசுர மாத்திரை
 பச்சைக் கற்பூர மாத்திரை
 சாந்த சந்திரதோய மாத்திரை
 சுவாச குடோரி மாத்திரை
 வசந்த குசுமாசுர மாத்திரை
 வெங்கார மாத்திரை

ஆடாதொடை நெய்
சுக்கு நெய்
தூதுவளை நெய்
கண்டங்கத்திரி நெய்
வெண்பூசணி நெய்
ஆமை ஓடு பஸ்பம்
முத்து பஸ்பம்
முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
பவள பஸ்பம்

சங்கு பஸ்பம்
சிலாசத்து பஸ்பம்
சிருங்கி பஸ்பம்
தாளாகப பஸ்பம்
தங்க பஸ்பம்
வங்க பஸ்பம்
வெள்ளி பஸ்பம்
வெங்கார பஸ்பம்
பவள மாத்திரை

வெளிப்புற மருந்துகள்

நீர்க்கோர்வை மாத்திரை
அரக்குத் தைலம்
சுக்குத் தைலம்
நாசிரோக நாசத் தைலம்

நொச்சித் தைலம்
பீனிசத் தைலம்
சிரோபார நிவாரண தைலம்
கையான் தைலம்

**சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும்
நோய்களைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள்**

அதிமதுரம்
அபின்
அரத்தை
ஆடாதொடை
இம்பூறல்
உத்தாமணி
கண்டங்கத்திரி
கற்பூரவல்லி
கருவாகை
கற்கடக சிங்கி
கல்யாண முருங்கை
கறிப்பாலை
கறிமுள்ளி
காட்டுச் சதகுப்பை
காட்டுப் பாகல்
காட்டு வெங்காயம்
குங்கிலியம்
குந்திருக்கம்
குப்பைமேனி
கோஷ்டம்
சங்கன்
சடாமாஞ்சில்
சண்டை
செங்கொன்றை
தவச முருங்கை
தாமரை
தாளிசபத்திரி
தான்றிக்காய்

தும்பை
துதுவளை
நரிப்பயறு
நெய்தல் கிழங்கு
பச்சிலை
பருத்தி
பவளமல்லி
பிரப்பங் கிழங்கு
முசுமுசுக்கை
பிரமிய வழுக்கை
முருங்கை
மூக்கிரட்டை
வால்மிளகு
விராலி
விஷ்ணு கிராந்தி
கஞ்சாங்கோரை
அன்னாசிப்பழம்
கடாநாரத்தை
வில்வப்பூ
வெண் கடுகு
பறங்கிப் பட்டை
நஞ்சறுப்பான்
அக்கராப்பட்டை
இலவங்கம்
இலவங்கப்பத்திரி
திப்பிலி
சுக்கு
வெற்றிலை

சுவாச மண்டல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

(சுவாச மண்டல நோய்களுக்குத் தியானம், பிராணாயாமம்,
யோகாசனம் போன்றவை நல்ல பலன் தருகின்றன)

<p>பத்மாசனம்</p> <p>பத்த பத்மாசனம்</p> <p>பத்ம உஜ்ஜயி</p> <p>பத்ம கபாலபதி</p> <p>பர்வதாசனம்</p> <p>பத்ம கோண உஜ்ஜயி</p> <p>கோரக்காசனம்</p> <p>நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்</p> <p>சதுர கோணாசனம்</p> <p>சம கோணாசனம்</p> <p>உஜ்ஜயி</p> <p>கபாலபாதி</p> <p>அக்கரண தனுராசனம்</p> <p>சர்வாங்க ஊர்தவ பத்மாசனம்</p> <p>சர்வாங்க பத்ம கவையாசனம்</p> <p>அர்த்த பர்வதாசனம்</p> <p>பர்வதாசனம்</p> <p>அர்த்த சேது பந்தனாசனம்</p> <p>சேது பந்தனாசனம்</p> <p>சேது பந்த சர்வாங்காசனம்</p>	<p>சிவலிங்காசனம்</p> <p>மச்சாசனம்</p> <p>பத்ம மச்சாசனம்</p> <p>வஜ்ஜிராசனம்</p> <p>புஜங்காசனம்</p> <p>இருதய ஆசனம்</p> <p>பத்ம புஜங்காசனம்</p> <p>மகராசனம்</p> <p>பத்ம மகராசனம்</p> <p>பூர்வ தனுராசனம்</p> <p>ஹனுமானாசனம்</p> <p>குப்த பத்மாசனம்</p> <p>சதுர்முக திரிகோணாசனம்</p> <p>விஸ்ரூபாத பார்சுவடி நாமாசனம்</p> <p>பிறையாசனம்</p> <p>அர்த்த சக்ராசனம்</p> <p>பரசரிட்ட பாதோத்தனாசனம்</p> <p>பிரசாரித பாதோத்தனாசனம்</p> <p>ஏகபாத சிரசாசனம்</p> <p>சிரசாசனம்</p>
--	---

VI

ஜீரண மண்டலம்

(Digestive System)

மனிதன் உயிருடன் வாழ்வதற்கு பிராண வாயு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேபோல் உணவும் முக்கியம். சாப்பிடும் உணவை முறைப்படுத்தி, செரிக்கச் செய்து அதில் உள்ள சத்துகளை சத்தியாக மாற்றுவது ஜீரண மண்டலம்தான்.

உமிழ் நீர் சுரப்பிகள், தொண்டை, உணவுக் குழாய், இரைப்பை, குடல்கள், கல்லீரல், பித்தப்பை என ஜீரண மண்டலத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளும் மிக மிக முக்கியமானவை. ஏதாவது ஓர் உறுப்பில் பிரச்னை என்றாலும், ஜீரண மண்டலம் முழுவதுமே பாதிக்கப்படும்.

இந்த ஜீரண மண்டல உறுப்புகளில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் மற்றும் நோய்கள் பற்றியும் அவற்றுக்கான எளிய சித்த மருந்துகள் பற்றியும் இந்தப் பகுதியில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

ஜீரண மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான சித்த மருத்துகளும்

மஞ்சள் காமாலை (Jaundice)

ஜீரண மண்டல உறுப்புகளில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான பிரச்சனை, மஞ்சள் காமாலை.

எலும்பு மஜ்ஜையில் இருந்துதான், ரத்தத்தில் உள்ள எல்லா அணுக்களும் உருவாகின்றன. இந்த அணுக்களின் ஆயுள் காலம் 120 நாட்கள். பிறகு இவை மண்ணீரலுக்குச் சென்று இறந்துவிடும். அப்படி அவை இறக்கும்போது உருவாகும் பொருள்தான் பிலிருபின் (Bilirubin).

இந்த பிலிருபின், மண்ணீரலில் இருந்து கல்லீரலுக்குள் வந்து, அங்கே இரண்டுவிதமான உப்புக்களோடு சேர்ந்து பித்த நீராக மாறுகிறது. இந்தப் பித்த நீர்தான், சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாவதற்கு உதவி புரிகிறது. உணவு ஜீரணமான பிறகு, பித்த நீரின் ஒரு பகுதி சிறுகுடலால் உறிஞ்சப்படுகிறது. மற்றொரு பகுதி, மலத்துடன் சேர்ந்து வெளியேறுகிறது.

அப்படிப்பட்ட பிலிருபினின் அளவு அதிகமானாலோ அல்லது உருவாகிற பிலிருபின் போக வேண்டிய இடத்துக்குப் போய்ச் சேரமுடியாமல் இடையில் எங்காவது தேங்கி நின்றுவிட்டாலோ அல்லது நேரிடையாக ரத்தத்தில் கலக்க நேர்ந்தாலோ பிரச்சனைதான்.

பிலிருபின், ஒரு சராசரி மனிதனுடைய உடலில் இருக்க வேண்டிய அளவைவிட அதிகமாகிவிட்டால், அது தலை முதல் கால் வரை பல்வேறு பாகங்களில் தேங்கிவிடும். அப்படி பிலிருபின் தேங்கும் இடங்களில் எல்லாம் மஞ்சள்

மஞ்சளாகத் தெரியும். ஏனெனில், பிலிருபின் நிறமியின் நிறம் மஞ்சள். இதுதான் மஞ்சள் காமாலை எனப்படுகிறது. இதற்கு, சித்த மருத்துவத்தில் ஏராளமான மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றால், உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மருந்து - 1

கீழாநெல்லி	- 50 கிராம்
கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
கொட்டைக்கரந்தை	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 3 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால், மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ 20 கிராம் அருநெல்லி இலையை அரைத்து, 500 மி.லி. புளித்த மோருடன் கலந்து சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை சரியாகும்.
- ★ 50 கிராம் அதிமதுரம், 50 கிராம் சங்கம் வேர்ப்பட்டை இரண்டையும், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரையாகச் செய்துகொள்ளவும். பிறகு, இதை மூன்று நாளுக்கு பசும்பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- ★ கீழாநெல்லி இலையை அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் பசும் பாலோடு சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை சரியாகும்.
- ★ 50 கிராம் நெல்லிவற்றல், 50 கிராம் சீரகம் இரண்டையும் பொடியாக்கி, காலை மாலை இரு வேளை என ஒரு வாரத்துக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- ★ காட்டாமணக்கு வேர்ப்பட்டையை 20 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து அரைத்து, 200 மி.லி. பசும் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், மஞ்சள் காமாலை தீரும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. எண்ணெய்யில் வறுத்த,பொறித்த உணவுகள்.
2. கொழுப்பு அதிகம் நிறைந்த வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, நெய், மற்றும் அசைவ உணவுகள்.
3. டின்களின் அடைத்து விற்கப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சாக்லேட்டுகள், ஐஸ்கிரீம், கேக், தயிர், தேங்காய், ரசம், புளித்த உணவுகள்.
4. கடலை மாவில் செய்யப்படும் வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, சிப்ஸ், மிக்சர், தக்காளி சட்னி, பூரி கிழங்கு, பிற கோதுமை உணவுகள்.
5. பச்சை மிளகாய், வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கொத்தவரங்காய், சேப்பங் கிழங்கு, பாகற்காய்.

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. இட்லி, இடியாப்பம், அரிசிக் கஞ்சி, பால் கஞ்சி.
2. இளநீர்.
3. மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, பருப்புக்கீரை.
4. அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, கத்தரிப்பிஞ்சு.
5. முளைக்கட்டிய பயறுகள், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, கல்யாணப்பூசணி, வெண்டைக்காய், கோவைக்காய், சுண்டைக்காய், முள்ளங்கி.

குறிப்பு: மஞ்சள் காமாலை குணமாகும் வரை, உணவில் கூடுமானவரை உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், நோயின் தாக்கத்தில் இருக்கும்போது, உடலுறவைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அல்சர் அல்லது குடல்புண்

மஞ்சள் காமாலைக்கு அடுத்து, ஜீரண மண்டலத்தில் ஏற்படும் முக்கியமான பாதிப்பு, அல்சர் (Ulcer) எனப்படும் குடல்புண். அல்சருக்கான அறிகுறிகள் என்னென்ன? சித்த மருத்துவத்தில், அல்சரைக் குணப்படுத்துவதற்கான மருந்துகள் என்னென்ன என்பதைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

அல்சர் - அறிகுறிகள்

1. வயிற்றின் மேல் பகுதி, அதாவது நெஞ்சுக்கு மத்தியில் வலி, வேதனை அல்லது அசௌகரியமான தன்மை இருக்கும்.
2. சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், சாப்பிட்டதற்குப் பிறகும் வயிறு எரிச்சல் அல்லது வயிற்றில் ஏதோ ஒன்று அழுத்துவது போன்ற வலி இருக்கும்.
3. இதயத்தின் மேற்பகுதியில் எரிச்சல், வாந்தி, உடல் எடை திடீரென குறைந்துபோதல் போன்றவை அல்சருக்கான அறிகுறிகள்.
4. அடிக்கடி மலம் கழித்தல், மலம் திரவ நிலையில் இருத்தல், மலம் கறுப்பு நிறத்தில் வெளியேறுதல் போன்றவையும் அல்சருக்கான அறிகுறிகளாகும்.
5. ஒரு சிலருக்கு, ரத்தசோகை (Anemia) முற்றிய நிலையில் ரத்த வாந்தி ஏற்படும். இது, அல்சர் முற்றிய நிலையின் (Bleeding Ulcer) அறிகுறியாகும்.

யார் யாருக்கு அல்சர் வரும்

1. பரம்பரைக் காரணங்களால் அல்சர் வரலாம்.
2. அடிக்கடி பிரயாணம் செய்பவர்கள், மூன்று வேளையும் ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்கள், அடிக்கடி பட்டினி கிடப்பவர்கள் மற்றும் அதிகமாக யோசிப்பவர்களுக்கு அல்சர் வரலாம்.
3. அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள், கோபப்படுபவர்கள், ஏமாற்றம், கவலை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, வயிற்றில் அதிக அளவில் அமிலம் சுரந்து அதனால் அல்சர் வரலாம்.
4. டீ, காபி, மசாலா உணவுகள், புகையிலை, போதை தரும் பானங்கள், ஸ்டீராய்டுகள் கலந்த மருந்துகள் போன்றவற்றை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும் அல்சர் வரலாம்.
5. நேரம் தவறி சாப்பிடுபவர்களுக்கும், அவசர அவசரமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கும் அல்சர் வரலாம்.

உணவே மருந்து

அல்சரைக் குணப்படுத்த மருந்துகளைவிட உணவுகளே சிறந்தவை. தினசரி சாப்பிடும் உணவுகள் மற்றும் உணவு முறைகளில் சில மாற்றங்களைச் செய்து, அதன்படி உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட்டால், அல்சரை முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம். அல்சருக்குச் சிறந்த மருந்து உணவுகள்தான்.

1. உணவை ஒரே தடவை வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடலாம். உணவை நன்கு, மென்று, ருசித்து, பதற்றப்படாமல் சாப்பிடவும்.
2. எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய பால், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, வெண்ணெய் போன்றவற்றைத் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
3. காபி, டீ, கோக், மது, புகை மற்றும் போதை தரும் பானங்களைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவும். அதிகக் காரமான உணவுகளையும், எண்ணெய்யில் பொறித்த உணவுகளையும் சாப்பிடக் கூடாது.
4. அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள், முழு தானிய உணவுகளையும் தவிர்க்கவும். மேலும், கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள், இறைச்சி, எண்ணெய் வறுவல் போன்றவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது.
5. எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்றவற்றைத் தொடக் கூடாது. பூண்டு, இஞ்சி, காலிஃபிளவர், பூசணிக்காய், வெங்காயம் போன்றவற்றை உணவில் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அல்சருக்கான மருந்துகள்

மருந்து - 1

நெல்லிக்கனி	-	20 கிராம்
கடுக்காய்	-	20 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	20 கிராம்

நிலவேம்பு	-	20 கிராம்
மஞ்சள்	-	20 கிராம்
பாதாம்பிசின்	-	20 கிராம்
காவிக்கல்	-	20 கிராம்
அம்மான் பச்சரிசி	-	20 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு 21 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், அல்சர் குணமாகும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ அத்திக்காயை சிறுபருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அல்சர் குணமாகும்.
- ★ 10 கிராம் ஆலம் விழுது, 10 கிராம் ஆலம் விதை இரண்டையும் நன்றாக அரைத்து பாலுடன் சாப்பிடலாம்.
- ★ மணத்தக்காளி கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து தொடர்ந்து 15 நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும்.
- ★ துத்தி இலையை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் அல்சர் குணமாகும்.

வாய்ப்புண்ணுக்கு...

1. மாசிக்காயை வாயில் போட்டு அடக்கிக்கொண்டால் உமிழ்நீர் நன்றாகச் சுரக்கும். இதனால், வாய்ப்புண் குணமாகும்.
2. நெல்லிக்கனி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், மஞ்சள் ஆகிய வற்றைச் சம அளவில் எடுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்ளவும். இதில், தேவையான அளவு எடுத்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.
3. வெண்ணெய்யுடன் கொஞ்சம் படிகார பல்பத்தைக் கலந்து வாயில் தடவிவந்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.
4. குங்கிலிய வெண்ணெய்யைத் தடவினாலும் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

5. அத்திமரத்தின் பாலை தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சுமார் 30 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிடலாம்.
6. தினமும் சூரிய உதயத்துக்கு முன், அகத்திக் கொழுந்தை வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் வாய்ப்புண் மறையும்.
7. அம்மான் பச்சரிசி இலையை 1 கைப்பிடி அளவில் எடுத்து அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.
8. மாதுளம் பழத் தோலை நன்றாக அரைத்து 10 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம்.
9. வேப்பம்பூவை துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
10. அருகம்புல் சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

மூல நோய் (Piles)

மஞ்சள் காமாலை, அல்சர் போன்றவற்றுக்கு அடுத்து ஜீரண மண்டலத்தில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான பாதிப்பு மூல நோய்.

உள் மூலம், வெளி மூலம், சீழ் மூலம், ரத்த மூலம், ஆசன அரிப்பு, ஆசன வெடிப்பு, பௌத்திரக் கட்டி, முளை மூலம், செண்டு மூலம் என மூல நோயில் பல வகை உண்டு. நோயின் பாதிப்புக்கு ஏற்ப இவை வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மூலம் என்பது மலக்குடலை ஓட்டி உள்ள நரம்பில் ஏற்படும் ஒருவகை பிதுக்க நோய் (Enlarged Vein Disease). இந்தப் பிதுக்கம் அதிகமாகும்போது மலக்குடல் கிழிந்து, ரத்தப் போக்கு உண்டாகலாம். இது, ரத்த மூலம் எனப்படுகிறது.

மூல நோய்க்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது மலச் சிக்கல்தான். அதாவது, முக்கி, முனகி மலம் கழிப்பது என்பது தொடரும்போது, மூல நோய் தொடர்கதையாகி விடுகிறது.

மலக்குடலில் உண்டாகும் கட்டிகளாலும் மூல நோய் ஏற்படலாம். மற்ற பெண்களைவிட, கர்ப்பிணிகளுக்கு மூல நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகம்.

மூல நோய் வருவதற்கான காரணங்கள்

1. பித்தத்தை அதிகமாகத் தூண்டும் உணவுகளால் மூல நோய் உண்டாகலாம்.
2. அதிக நேரம் வெய்யிலில் அலைவதால், உடல் சூடு அதிகரித்து மூல நோய் ஏற்படலாம்.
3. ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு மூல நோய் உண்டாகலாம்.
4. வாயுவை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள், எண்ணெய்யில் பொறித்த உணவுகள், மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள், அளவுக்கு அதிகமாக அசைவ உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மூல நோய் வரலாம்.
5. அதிக அளவில் மசாலா கலந்த உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிடுதல், நேரம் தவறி சாப்பிடுதல், முறுக்கு, மிக்சர் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்ற காரணங்களால் மூல நோய் ஏற்படலாம்.

மூல நோய்க்கான உணவுக் கட்டுப்பாடு

1. அகத்திக்கீரை, துத்திக்கீரை, முடக்கத்தான், சுண்டைக்காய், மாம்பிஞ்சு, பலாப்பிஞ்சு, பப்பாளிக்காய், சிறு கீரை, மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, இந்துப்பு ஆகியவற்றை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
2. மாதுளம்பழம், விளாம்பழம், கொய்யாப்பழம், அத்திப்பழம் ஆகியவற்றை நிறைய சாப்பிடலாம்.
3. கருணைக்கிழங்குத் தவிர பிற கிழங்கு வகைகள் கூடாது.
4. மீன், கருவாடு, கோழி கூடாது.
5. மூலத்தில் அரிப்பு இருந்தால் கத்தரிக்காய், காராமணி, மொச்சைக்கொட்டை ஆகியவற்றை நீக்கவும்.

பொதுவான தடுப்பு முறைகள்

- ★ அதிகக் காரம் கூடாது.
- ★ அதிகப்படியான புளிப்பு, இனிப்பு கூடாது.

- ★ மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- ★ இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழித்தல், நீண்ட தூர பிரயாணம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- ★ அதிக உடலுறவு கூடாது.

மூல நோய் தீர்க்கும் பிரண்டைத் துவையல்

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொண்டாலே, மூல நோயின் தாக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்துவிடும். இதற்கான மிகச் சிறந்த உணவு வகை பிரண்டைத் துவையல். அதை எப்படிச் செய்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

இளம் பிரண்டைத் தண்டை நார் நீக்கி, நெய்விட்டு வதக்கி, அத்துடன் உப்பு, புளி, மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, கொத்த மல்லி சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து, உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டால் மலச்சிக்கல் தீரும். மேலும், மூலத்தில் இருக்கும் நமைச்சலும் குறையும்.

பிரண்டை தவிர, பொடுதலை, துத்தி ஆகியவற்றையும் துவையலாகச் செய்து சாப்பிட்டால் மூலத்துக்கு மிகவும் நல்லது. துவையல் தவிர, பொடுதலை, துத்தி ஆகிய வற்றுடன் சீரகத்தை வறுத்துச் சேர்த்து தோசை மாவுடன் கலந்து அடைபோல் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

ஆசனக்குழாய் சுருக்கம் தீர...

வெந்தயம்	- 100 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 5 கிராம்
சிறு பருப்பு	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	- 50 கிராம்
புதினா இலை	- 25 கிராம்

ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து வேகவைத்து, கடைந்து களிபோல் செய்து சாப்பிட்டால், மூல நோயால் ஏற்படும் முதுகுவலி, அதிக உஷ்ணம், ஆசனவாய் எரிச்சல், ஆசனக் குழாய் சுருக்கம் போன்றவை சரியாகும். மலச்சிக்கலும் முழுமையாகத் தீரும்.

ரத்த மூலம் குணமாக...

1. மாம்பரும்பு, மாதுளை ஓடு, கொய்யா இலை ஆகிய வற்றை சம அளவு எடுத்து அரைத்து, புளித்த தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால், ரத்தப்போக்கு உடனே நிற்கும்.
2. ஆவாரம்பூவை சிறுபருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிடலாம்.
3. நாவல் கொட்டை, அதிவிடயம் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து சாப்பிடலாம்.

மலச்சிக்கலே பல சிக்கல்

மூல நோய்க்கு மட்டுமல்ல வேறு பல பிரச்சனைகளுக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது மலச்சிக்கல். அதாவது, பல சிக்கல் களுக்குக் காரணம் மலச்சிக்கல் என்றால் அது மிகையில்லை.

இந்த மலச்சிக்கலுக்கு, சித்த மருத்துவத்தில் எளிய மருந்துகள் உள்ளன. அதன் மூலம், மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் பெறுவதுடன், மூலம் உள்ளிட்ட ஏராளமான நோய்களில் இருந்தும் விடுபடலாம்.

மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் உடல் கோளாறுகள்

1. வாயு அதிகமாகி வயிறு உப்புசம் ஏற்படும்.
2. பசியின்மை ஏற்பட்டு ரத்தக் குறைவு நோய் உண்டாகும்.
3. நீடித்த மலச்சிக்கலால் அல்சர் உண்டாகும்.
4. குடல்வால் நோய் ஏற்படும்.
5. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.
6. மலச்சிக்கலால் உடலுறவு வேட்கை அதிகரிக்கும்.
7. புத்தி மந்தம் உண்டாகும்.
8. வாய் நாற்றம், உடல் நாற்றம் உண்டாகும்.

மலச்சிக்கல் போக்கும் நிலாவரை சூரணம்

நிலாவரை	-	100 கிராம்
ஓமம்	-	10 கிராம்

பெருங்காயம் - 10 கிராம்

ரோஜாப்பூ - 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து வெந்நீருடன் சாப்பிட்டு வந்தால், மலச்சிக்கல், வாயுக் கோளாறு, வயிற்று உப்புசம் போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும். குடல் புழுக்களும் சாகும்.

கடுக்காய் ஊறுகாய்

கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் - அரை கிலோ

புளித்த மோர் - 1 லிட்டர்

பெருங்காயத் தூள் - 50 கிராம்

இந்துப்புத் தூள் - 100 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு வாரம் வரை வெய்யிலில் வைக்கவும். பிறகு, கடுக்காயை மட்டும் தனியாக எடுத்து, குறைந்த அளவில் காரம் மற்றும் எண்ணெய் சேர்த்து ஊறுகாய்போல் செய்து பயன்படுத்தவும். இதைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் முழுமையாகக் குணமாகும்.

நலம் தரும் எனிமா சிகிச்சை

அடுத்து, மலச்சிக்கலுக்குச் சிறந்த சிகிச்சையான எனிமா சிகிச்சை பற்றிப் பார்ப்போம்.

இந்த எனிமா சிகிச்சை, மலச்சிக்கலுக்கு மட்டுமல்லாமல், வேறு பல நோய்களுக்கும் நிவாரணம் அளிக்கிறது. செவ்வே இல்லாமல் பல நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும் மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறை இது.

உடல் உபாதைகள் பலவற்றுக்கும் மூலக் காரணம் மலச்சிக்கல்தான். ஆண்டுக்கணக்கில் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஏராளமான நோய்கள் ஏற்பட்டு கடைசியில் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். மூல நோய் தவிர, வயிற்றுப் புண், வாயுக் கோளாறுகள், உடல் பருமன், தொப்பை போன்ற பலவற்றுக்கும் முக்கியக் காரணமாக இருப்பது மலச்சிக்கல்தான்.

மலச்சிக்கல் காரணமாக, மலம் சரியாக வெளியேறாத நிலையில், தொடர்ந்து வாய்க்கு ருசியாக நன்றாகச் சாப்பிடுவதால், உடலில் கொழுப்புச் சத்து சேர்ந்து உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு வாயுக் கோளாறால் வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்பட்டு அதனாலும் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது.

மலச்சிக்கல் மற்றும் வாயுக் கோளாறால், ரத்தத்தில் இருக்கும் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும். இதனால், ரத்த சோகையுடன் கூடிய உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. இதற்கு எனிமா சிகிச்சை என்ற இயற்கை மருத்துவ முறை சிகிச்சை நல்ல பலன் தருகிறது.

இந்த எனிமா சிகிச்சையால் மலம் கழியச் செய்யும் முறை முற்றிலும் இயற்கையானது. உடல் சூடு தொடர்பான நோய்கள் அனைத்துக்கும் நல்ல பலன் தரக்கூடியது இந்த எனிமா சிகிச்சை.

எனிமா சிகிச்சையில், வெறும் நீர் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. சில சமயங்களில், வெதுவெதுப்பான நீர் பயன்படுத்தப்படும். நாள்பட்ட நோய்களுக்கு, தினமும் இரண்டு முறை எனிமா சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், புற்றுநோய் போன்ற பல நோய்கள் பூரணமாகக் குணமாகின்றன.

எனிமா சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் முறை

எனிமா சிகிச்சைக்குத் தேவையான முக்கியப் பொருள் தண்ணீர். இந்தச் சிகிச்சையில் தண்ணீர்தான் மருந்து. சிகிச்சைக்குத் தேவைப்படும் எனிமா கேன் எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும், காதி பவன் போன்ற கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. விலையும் மிகக் குறைவுதான்.

1. முதலில், எனிமா கேனில் 200 மி.லி. சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. பிறகு, எனிமா கேனை 5 அடி உயரத்தில் தொங்க விடவும்.
3. எனிமா கேனின் அடிப்பகுதியில் இருந்து வரும் ரப்பர் குழாயின் முனையில் சிறிது வாசலைன் தடவி, முன்புறமாகக் குனிந்த நிலையில் ஆசனவாயில் சொருகிக்கொள்ளவும்.

4. எனிமா கேனில் இருக்கும் தண்ணீர், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வயிற்றுக்குள் செல்லும்.
5. தண்ணீர் முழுவதும் வயிற்றுக்குள் சென்றவுடன், ஆசனவாயிலில் சொருகிய ரப்பர் குழாயை வெளியே எடுத்துவிடவும்.
6. குனிந்த நிலையிலேயே சுமார் 10 நிமிடங்கள் இருக்கவும். வயிற்றுக்குள் சென்ற தண்ணீர் வெளியே வராதபடி, ஆசனவாயை இறுக்கியபடி இருக்கவும். குனிந்து நிற்க முடியவில்லை என்றால், படுத்துக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: எனிமா கேனை அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பட்சத்தில், கேனை அடிக்கடி வெந்நீரால் கழுவிச் சுத்தம் செய்து பயன்படுத்தவும்.

எனிமாவின் பயன்கள்

1. வயிற்றுக்குள் சென்ற தண்ணீர், மலத்தைக் கரைத்து வெளியேற்றுகிறது. இதனால், நாள்பட்ட கெட்டியான மலம் முழுவதுமாக வெளியேற்றப்படுகிறது.
2. சிகிச்சையின் ஆரம்பத்தில் மிகுந்த நாற்றத்துடன் மலம் வெளிப்படும். கறுப்பாக, திரளாக மலம் வெளிப்பட்டு வயிற்றுப்பகுதி சீராகும்.
3. நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் குணமாகிறது; மூல நோய்கள் குணமாகின்றன.
4. அதிக உடல் பருமன், ஊளைச்சதை, தொப்பை போன்றவை, ஒரு மாத எனிமா சிகிச்சையில் அடியோடு குணமாகும்.
5. வாத நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள், குடல் வாதம் போன்றவை குணமாகின்றன.

எனிமா - சில சந்தேகங்கள்

1. ஒருமுறை எனிமா சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், அதை விட முடியாது என்ற சந்தேகம் நிறைய பேருக்கு இருக்கிறது. இது தவறானது. எனிமா சிகிச்சையை

தேவையான காலத்துக்கு எடுத்துவிட்டு நிறுத்திவிடலாம். அதனால், மீண்டும் மலச்சிக்கல் வராது.

2. எனிமா சிகிச்சை என்பது மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கான சிகிச்சை முறை மட்டுமல்ல, உடலின் பிற செயல்பாடுகளைச் சீரமைப்பதற்கான எளிய வழி முறையாகும்.
3. மலச்சிக்கலுக்கான சில மருந்துகள், உடலை அடிமைப் படுத்தும் தன்மை கொண்டவை. சில மலம் இளக்கி மருந்துகள் சாப்பிடும்போது பலன் தரும். நிறுத்தி விட்டால், மீண்டும் மலம் கட்டும். இது போன்ற பிரச்னைகள் எனிமா சிகிச்சையில் கிடையாது.

ஜீரண மண்டலத்தில் ஏற்படும் வேறு சில பிரச்னைகளுக்கான சித்த மருந்துகள்

வாந்தி நிற்க...

மருந்து - 1

நெல்லிவற்றல்	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 10 கிராம்
நெற்பொரி	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட நான்கு பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ அரு நெல்லிக்காய் சாறு எடுத்து, தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.
- ★ 10 கிராம் துத்திப்பூ, 10 கிராம் அதிமதுரம், 10 கிராம் நெல்லிவற்றல் மூன்றையும் நசுக்கி, கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் எப்படிப்பட்ட வாந்தியும் நிற்கும்.
- ★ 10 கிராம் அதிவிடயம், 10 கிராம் திப்பிலி இரண்டையும் நன்றாகப் பொடி செய்து, தினமும் 2 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

விக்கல் நிற்க...

மருந்து - 1

திப்பிலி	- 10 கிராம்
வெந்தயம்	- 10 கிராம்
நெற்பொரி	- 10 கிராம்
நெல்லிவிதை பருப்பு	- 10 கிராம்
சித்தரத்தை	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களைப் பொடி செய்துகொண்டு, அதனோடு எடைக்கு எடை சர்க்கரையையும் கலந்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத விக்கல் தீரும்.

மருந்து - 2

கொடிவேலிவேர்	- 5 கிராம்
செண்பகப்பூ	- 5 கிராம்
சிறுநாகப்பூ	- 5 கிராம்
சுக்கு	- 5 கிராம்
வளையலுப்பு	- 5 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து கஷாயமாகச் சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ 500 மி.லி. பருத்திப்பால், 100 கிராம் வெல்லம் இரண்டையும் ஒன்றாகப் போட்டுக் காய்ச்சி, அத்துடன் திப்பிலி, ஏலக்காய், அதிமதுரம், நெற்பொரி அனைத்தையும் தலா 5 கிராம் அளவுக்குத் தட்டிப்போட்டு காய்ச்சி இறக்கிச் சாப்பிட்டால், எப்படிப்பட்ட விக்கலும் நின்றுபோகும்.
- ★ தாமரை விதைப் பருப்பை வெந்நீரில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் விக்கல் மறையும்.
- ★ 2 கிராம் இந்துப்பு, 2 கிராம் திப்பிலி இரண்டையும் பொடி செய்து, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் விக்கல் குணமாகும்.

★ முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் துணியை நனைத்து தொண்டைக்குழிமேல் போட்டால் விக்கல் நீங்கும்.

பித்தக் கற்கள் கரைய...

கீழாநெல்லி	- 50 கிராம்
அம்மான் பச்சரிசி	- 50 கிராம்
கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 50 கிராம்
சிறுபீளை வேர்	- 50 கிராம்
நெடுஞ்சில் வேர்	- 50 கிராம்
ஆலம் விழுது	- 50 கிராம்
அரச விழுது	- 50 கிராம்
தரா இலை	- 50 கிராம்
வேப்பிலை	- 50 கிராம்
வில்வம்	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 20 கிராம்

என அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து உலர வைத்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு 48 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால், பித்தக் கற்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் கரைந்துபோகும்.

கணைய வீக்கம் (Pancreatitis) குணமாக...

நெல்லிவற்றல்	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 20 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 50 கிராம்
நாவல்	- 50 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 50 கிராம்
அதிவிடயம்	- 50 கிராம்
மகிழம்பூ	- 50 கிராம்
கடலழிஞ்சில்	- 50 கிராம்
வெட்பாலை விதை	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தொடர்ந்து 90 நாட்களுக்கு காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், கணைய வீக்கம் குணமாகும்.

கணையச் சீழ் நோய் (Pancreatic Necrosis) குணமாக...

கீழாநெல்லி	- 50 கிராம்
வெள்ளெருக்கு	- 50 கிராம்
ஆடுதீண்டாப்பாளை	- 50 கிராம்
நெல்லிவற்றல்	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 50 கிராம்
அவுரி	- 50 கிராம்
மஞ்சள்	- 50 கிராம்
வில்வம்	- 50 கிராம்

என அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், 90 நாட்களுக்கு காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் கணையச் சீழ் நோய் குணமாகும்.

இந்நோயின் தீவிரம் காரணமாக, கணையக் குழாய் வீங்கி அதனால் உண்டாகும் பித்தக் கற்களைக் கரைப்பதற்கும் இந்த மருந்து சிறந்தது.

குடல் இறக்கம் (Hernia) குணமாக...

மருந்து - 1

கடுக்காய்	- 50 கிராம்
வெந்தயம்	- 100 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் நன்றாக வறுத்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் இறக்கம் குணமாகும்.

- ★ கடுக்காயை கொட்டை நீக்கி பொடி செய்து, தினமும் இரவில் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் இறக்கம் சரியாகும்.
- ★ தினமும் வெந்தயக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், குடல் இறக்கம் சரியாகும்.
- ★ வல்லாரைக் கீரையை சூப் செய்து சாப்பிடலாம்.
- ★ ஆரக் கீரையை பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் குடல் இறக்கம் குணமாகும்.

வயிற்று வலி நீங்க...

மருந்து - 1

பிரண்டை	-	100 கிராம்
தண்ணீர்	-	1/2 லிட்டர்
மோர்	-	1/2 லிட்டர்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
பூண்டு	-	10 கிராம்

மேற்கண்டவற்றில், தண்ணீரையும் மோரையும் ஒன்றாகக் கலந்து சூடேற்றவும். பிறகு, அதில் மற்ற பொருள்களையும் நன்றாக நசுக்கிப்போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். 8-ல் ஒரு பங்கு வரும் வரை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து கஷாயம் தயாரிக்கவும். இதைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், எப்படிப்பட்ட வயிற்றுவலியும் பறந்துபோகும்.

மருந்து - 2

ஓமம்	-	10 கிராம்
கருப்பட்டி	-	10 கிராம்
இந்துப்பு	-	10 கிராம்
பூண்டு	-	10 கிராம்
சுக்கு	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
வேப்பந்துளிர்	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். இதில், தினமும் சுண்டைக்காய் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

மருந்து - 3

முருங்கைப்பூ - 1 கைப்பிடி

முற்றிய பிரண்டை - 100 கிராம்

கொப்பரைத் தேங்காய் - 100 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் நன்றாக இடித்து புட்டு அவியல் செய்து பிழிந்து சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டால், நாள்பட்ட வயிற்று வலி முழுமையாகத் தீரும்.

★ கோவைக்காயை இரண்டாக அரிந்து, நடுவில் உப்பைத் திணித்து ஊறவைத்து, 10 நாள் கழித்து சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

ஜீரண மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் சித்த மருந்துகள்

அஷ்ட சூரணம்
 ஏலாதி சூரணம்
 குன்ம உப்பு சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 சீரகச் சூரணம்
 சீரணசஞ்ஜீவி சூரணம்
 சுண்டைவற்றல் சூரணம்
 தயிர்ச்சண்டி சூரணம்
 திரிகடுகு சூரணம்
 திரிபலாச் சூரணம்
 தீபாக்கினி சூரணம்
 நிலாவரைச் சூரணம்
 பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம்
 வல்லாரைச் சூரணம்
 நிலவேம்பு நீர் சூரணம்
 திராட்சாதி சூரணம்
 சிவதைச் சூரணம்
 மயிலிறகாதி சூரணம்
 இஞ்சிச் சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 இஞ்சி லேகியம்
 கரிசாலை லேகியம்
 கருணை லேகியம்
 நாரத்தை லேகியம்
 கடுக்காய் லேகியம்
 சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
 வெண்பூசணி லேகியம்

சதாவரி லேகியம்
 நெல்லிக்காய் லேகியம்
 குமரி லேகியம்
 திராட்சை ரசாயனம்
 சுக்கு நெய்
 நெல்லிக்காய் கிருதம்
 வல்லாரைக் கிருதம்
 மாணிக்க கிருதம்
 பிரமி நெய்
 தண்ணீர்விட்டான் நெய்
 வெண்பூசணி நெய்
 பாவனக் கடுக்காய்
 ஆமை ஓடு பஸ்பம்
 குங்கிலிய பஸ்பம்
 முத்து பஸ்பம்
 முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
 நத்தை பஸ்பம்
 நாக பஸ்பம்
 படிகார பஸ்பம்
 பலகறைப் பஸ்பம்
 பஞ்ச லவண பஸ்பம்
 பவள பஸ்பம்
 சங்கு பஸ்பம்
 சிருங்கிப் பஸ்பம்
 வெங்கார பஸ்பம்
 ஆறுமுகச்செந்தூரம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்

நாகச் செந்துரம்
படிகலிங்கச் செந்துரம்
படிகாரச் செந்துரம்
பாலசஞ்சீவி மாத்திரை
இஞ்சி வடகம்
குங்குமப்பூ மாத்திரை
மஹா வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
மஹா ஏலாதி குளிகை
திரிதோஷ மாத்திரை

வெங்கார மாத்திரை
மாதுளை மணப்பாகு
துருஞ்சி மணப்பாகு
கும்மட்டி மெழுகு
குன்ம குடோரி மெழுகு
மலக்குடார மெழுகு
நவ உப்பு மெழுகு
சாதி சம்பீர குழம்பு
சோம்புத்தீநீர்

வெளிப்புற மருந்துகள்

அமிர்த வெண்ணெய்
குங்கிலிய வெண்ணெய்

கையான் தைலம்
மூல குடார தைலம்

ஜீரண மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்

அசமதா ஓமம்

அவரை

ஆளிவிதை

இஞ்சி

இரட்டை பேய் மருட்டி

இலவங்கம்

இலவங்கப்பட்டை

இலவங்கப்பத்திரி

எட்டி

எலுமிச்சை

சிறு ஏலம்

பெரு ஏலம்

மலை ஏலம்

ஓமம்

கண்டங்கத்திரி

கஸ்தூரி மஞ்சள்

கருஞ்சீரகம்

கற்பூரப்புல்

காட்டு எலுமிச்சை

காட்டுக்கடுகு

காட்டுக் கஸ்தூரி

காட்டுக் கிராம்பு

காவட்டம்புல்

கிச்சிலிக் கிழங்கு

குடசப்பாலை

குன்மக் குடோரி

கொடுக்காய்ப்புளி

சண்பகம்

சதகுப்பை

சாதிக்காய்

சாதிப்பத்திரி

சிறுநாகப்பூ

சிறுபுள்ளடி

சுக்கான் காய்

சுக்கு

சாளிசபத்திரி

திப்பிலி

தேவதாரு

நல்வேளை

நிலக்கடம்பு

நிலப்பனை

பன்னீர்ப்பூ

பிளப்புசீரகம்

புதினா

பெருங்காயம்

பெருஞ்சீரகம்

பேராமுட்டி

மஞ்சள்

மிளகு

வசம்பு

வாய்விளங்கம்

வெள்ளைப்பூண்டு

ஜீரண மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

சாக்கோராசனம்
 உத்தித பாதாங்குஸ்தாசனம்
 பத்த பத்மாசனம்
 பத்ராசனம்
 யோகமுத்ராசனம்
 உத்தித பத்மாசனம்
 குக்குடாசனம்
 கர்ப்பாசனம்
 ஜானு சீராசனம்
 விபரீத கோனாசனம்
 பட்சி மோத்தாசனம்
 மச்சாசனம்
 உஜ்ஜயி
 குறஞ்சாசனம்
 ஏகவாசனம்
 சிரநவாசனம்
 நவாசனம்
 பாரிகாசனம்
 உத்தித பட்சிமோத்தாசனம்

சலம்ப சர்வாங்காசனம்
 நிரலம்ப சர்வாங்காசனம்
 சர்வாங்க பத்ம கவையாசனம்
 சிவலிங்காசனம்
 அர்த்தபாத பட்சி மோத்தாசனம்
 தோலுங்காசனம்
 வஜ்ர தோலுங்காசனம்
 வஜ்ஜிராசனம்
 மகாமுத்ரா
 பத்ம மயிலாசனம்
 சசாங்க ஆசனம்
 தடாசனம்
 துவிபாத பீடாசனம்
 சர்வாங்க ஆசனம்
 பரிவர்த்த கபாத சர்வாங்காசனம்
 ஏகபாத சர்வாங்காசனம்
 சர்வாங்க முழு திரிகோணாசனம்
 சர்வாங்க அர்த்த பத்மாசனம்
 ஏக அர்த்த ஹலாசனம்

VII

சிறுநீரக மண்டலம்

(Urinary System)

மனிதனுடைய உடல் உறுப்புகளிலேயே மிகவும் உணர்வுபூர்வமான ஓர் உறுப்பு என்றால் அது சிறுநீரகம்தான். மற்ற உறுப்புகளைப்போல், இதுவும் ஓய்வே இல்லாமல் உழைத்து, ரத்தச் சுத்திகரிப்புப் பணியில் உதவியாக இருந்து, ரத்தக் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உன்னதமான பணியைச் செய்துவருகிறது.

நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை சிறுநீரகங்கள்தான் நிர்ணயிக்கின்றன என்று சொன்னால், அது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து உடலைச் சமநிலைப்படுத்தி நம்மை உயிருடன் பாதுகாப்பது சிறுநீரகங்களே.

இந்தப் பகுதியில், சிறுநீரக மண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றியும், அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகள் பற்றியும் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

சிறுநீரக நோய்கள் - ஒரு பார்வை

சிறுநீரக மண்டலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு வகையான பிரச்னைகள் மற்றும் நோய்களுக்கு மூன்று முக்கியமான அறிகுறிகள் தென்படும். அவை:

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
2. சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருதல்
3. சிறுநீர்ப் பாதையில் உண்டாகும் வலி, வேதனை

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரைப் போய்ப் பார்த்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், சிறுநீரகப் பிரச்னை மேலும் தீவிரம் ஆகாமல் தடுக்க முடியும்.

இவை தவிர,

1. சிறுநீர் கழிக்கும்போது, சிறுநீர் தேன்போல் கொழ கொழப்பான தன்மையுடன் அடர்த்தியாக இருந்தாலோ...
2. சிறுநீரின் நிறம் கறுப்பு, சிவப்பு அல்லது பால் போல் வெள்ளையாக இருந்தாலோ...
3. சிறுநீர் கடுமையான துர்நாற்றத்துடன் இருந்தாலோ கூட அவை சிறுநீரக நோயின் அறிகுறிகள்தான்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் இருந்தாலும் மருத்துவரை உடனே சென்று பார்ப்பது நல்லது.

மருத்துவரைப் போய்ப் பார்த்து சிறுநீரக நோய் இருப்பது உறுதியாகிவிட்டால், தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம். அப்போதுதான், சிறுநீரகங்கள் முழுமையாகப் பாதிக்கப்படுவதில் இருந்து தப்பிக்க முடியும். சிறுநீரகங்கள் முழுமையாகச் செயல்படாமல் போய்விட்டால் பிரச்சனைதான்.

ஆகவே, சிறுநீர் கழிக்கும் பகுதியை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது, அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிப்பது, நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களை மருந்துகள் மற்றும் உணவுகளால் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்வது, அடிக்கடி புராஸ்டேட் வீக்கத்தைப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது, உடலுறவு விஷயங்களின் கவனமாக இருப்பது போன்ற தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் சிறுநீரக நோயில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

சிறுநீரக நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. கேழ்வரகு
2. பழச்சாறுகள்
3. அப்பளம், ஊறுகாய்
4. வெண்ணெய், பாலடைக்கட்டி
5. பாலேடு, முட்டை மஞ்சள் கரு
6. தேங்காய் பால், தேங்காய் சாதம்
7. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
8. சமையல் சோடா
9. ஹார்லிக்ஸ், காம்ப்ளான் போன்றவை
10. வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, பூரி
11. அசைவம் உணவுகள்
12. உருளைக்கிழங்கு, சுரைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு
13. புளிச்சக்கீரை, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை
14. புளிப்பு உணவுகள்
15. கார உணவுகள்

சிறுநீரக நோயாளிகள் சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. அரிசி, கோதுமை
2. சேமியா
3. சோளம், மக்காச்சோளம்
4. கீரைகள்
5. முட்டைக்கோஸ், அவரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், கோவைக்காய், பீட்ரூட், சுண்டைக்காய், பீன்ஸ், நூக்கல், மாங்காய், பச்சைப் பட்டாணி, வெண்டைக்காய், முள்ளங்கி
6. ஆப்பிள், பப்பாளி, மாதுளம்பழம்
7. புளிப்பு இல்லாத தயிர்
8. சாம்பார் சாதம்
9. பச்சைப் பருப்பு
10. குடை மிளகாய்
11. இட்லி, இடியாப்பம்
12. நொய் அரிசிக் கஞ்சி
13. சிறுபருப்பு, மிளகு, சீரகம் சேர்த்த கஞ்சி
14. சப்பாத்தி
15. அரிசியில் செய்யப்படும் அடை

சிறுநீரக மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளும்

நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் நீங்க

- ★ ஒரு இலவம்பிஞ்சையும், ஒரு கைப்பிடி இலவங் கொழுந்தையும் பால் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ வெங்காயச் சாற்றில் (20 மி.லி.), நான்கு சிட்டிகை வெங்கார பல்பத்தைக் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ வெங்காயச் சாறு (60 மி.லி.), 30 கிராம் பனங்கற்கண்டு இரண்டையும் இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கி வடி கட்டிச் சாப்பிடவும்.
- ★ எலுமிச்சைச் சாறு (10 மி.லி.), நல்லெண்ணெய் (10 மி.லி.) இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ கல்சண்ணாம்பை உமிழ் நீர் சேர்த்துக் குழைத்து தொப்புளைச் சுற்றியும், கால் பெருவிரலிலும் பத்துப் போட்டால், நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் தீரும்.
- ★ 300 மி.லி. அளவுக்கு காசினிக்கீரை சாறு எடுத்து, அதோடு 200 கிராம் வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பாகு பதத்தில் இறக்கிவிடவும். இதில், அரை டம்ளர் தண்ணீரில் 20 மி.லி. அளவில் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால், நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் நீங்குவதுடன், சிறுநீரக நோயால் உண்டாகும் புண் மற்றும் உள்காய்ச்சல் போன்றவையும் தீரும்.
- ★ சாரப்பருப்பை பால் சேர்த்து அரைத்து, அதை சாலாமிசரி ஊறவைத்த தண்ணீரில் கலக்கி, கொஞ்சம் சூடான பால் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

- ★ துத்தி வேர் (30 கிராம்), உலர்ந்த திராட்சை (15 கிராம்) இரண்டையும் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் செய்து, அதில் கொஞ்சம் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நீர்களுக்கு, நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகள் தீரும்.
- ★ நெருஞ்சிக்காயைப் பொடி செய்து, தண்ணீரில் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தால், நீர் எரிச்சல், சிறுநீர்க் குறைவு, நீர் அடைப்பு, சதை அடைப்பு போன்ற குறைபாடுகள் தீரும்.
- ★ முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அதோடு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ கால் ஸ்பூன் சீரகம், கால் ஸ்பூன் சர்க்கரை, அரை ஸ்பூன் பாசிப் பயறு மூன்றையும் ஓர் இரவு முழுவதும் இளநீரில் ஊறவைக்கவும். பிறகு, எல்லாவற்றையும் இளநீர் சேர்த்து அரைத்து இளநீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க் கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் போன்றவை தீரும்.
- ★ எலுமிச்சைச் சாறு, நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துக் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ நீர் முள்ளி விதையை (12 கிராம்) நெய் சேர்த்து வதக்கி பிறகு பொடி செய்து, தேங்காய்ப் பாலில் (100 மி.லி.) கலந்து, தினமும் காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் சாப்பிடவும்.

சிறுநீர் ஒழுக்கு குணமாக...

மருந்து - 1

கடுக்காய்	- 10 கிராம்
சுக்கு	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	- 10 கிராம்
கீழாநெல்லி இலை	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் அரை விட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்து சாப்பிடவும்.

மருந்து - 2

முத்தக்காசு	- 5 கிராம்
ஆவாரை விதை	- 5 கிராம்
தேற்றான் விதை	- 5 கிராம்
புளியங்கொட்டை மேல் தோல்	- 5 கிராம்

என அனைத்தையும், இளநீரில் ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து காலை இளநீர் சேர்த்து அரைத்து, இளநீரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

மருந்து - 3

முள் இலவம் பிசின்	- 2 கிராம்
நாவல் பழச்சதை	- 2 கிராம்
நன்னாரி வேர்	- 2 கிராம்
சிந்தில் இலை	- ஒன்று
சிறுகீரை வேர்	- 2 கிராம்
வெட்டிவேர்	- 2 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை இளநீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்ட வைத்துச் சாப்பிடவும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ நெருஞ்சில் காய் (10 கிராம்), சிறுகண்பீளை வேர் (10 கிராம்) இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, பசும் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ சுத்தமான அரைத்த சந்தனம் (1 கிராம்), ஆவின் வெண் ணெய் (5 கிராம்) இரண்டையும், அரை டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து தினமும் சாப்பிடவும்.
- ★ எள்ளுப் பிண்ணாக்கு, கோவை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்து சாறு எடுத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, இதில் 30 மி.லி. அளவுக்கு மூன்று நாளுக்குச் சாப்பிடவும்.
- ★ சிறுகட்டுக்கொடி இலையை அதிகாலையில் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்கு மென்று சாப்பிட்டால்,

சிறுநீர் ஒழுக்கு நிற்பதுடன், சிறுநீர்க் குழாயில் உண்டாகும் புண்ணும் சரியாகும்.

**சிறுநீரகக் குழாய்களில் உண்டாகும் சதை வளர்ச்சி
குணமாக...**

மருந்து - 1

ஆலம் விழுது	- 60 கிராம்
பருத்தி வேர்	- 60 கிராம்
அழுக்கரா கிழங்கு	- 60 கிராம்
ஆவாரம் வேர்ப்பட்டை	- 60 கிராம்
பருத்தி விதைப்பருப்பு	- 60 கிராம்
நெருஞ்சி முள்	- 60 கிராம்

முதலில், மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு அத்துடன்,

ஏலக்காய்	- 10 கிராம்
அதிமதுரம்	- 10 கிராம்
கோஷ்டம்	- 10 கிராம்
கிராம்பு	- 10 கிராம்
சாதிபத்திரி	- 10 கிராம்
சாதிக்காய்	- 10 கிராம்
திப்பிலி	- 10 கிராம்

ஆகியவற்றையும் பொடி செய்து கலந்துகொள்ளவும். இதை, ஆவின் பால் விட்டு நீர் பதம் அளவுக்குக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு,

ஆவின் நெய்	- 2 கிலோ
நெல்லிக்காய் சாறு	- 1 லிட்டர்

இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சும்போது, ஏற்கெனவே தண்ணீர் போல் கரைத்து வைத்துள்ளதையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கிளறி, நெய் பதத்தில் இறக்கி விடவும்.

இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் சுமார் 15 கிராம் அளவுக்கு 21 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரகக் குழாயில் ஏற்பட்ட சதை வளர்ச்சி குணமாவதுடன், அதனால் ஏற்பட்ட நீர்த் தேக்கமும் உடையும்.

மருந்து - 2

நாயுருவி சாம்பல்	- 10 கிராம்
சிறுநெருஞ்சில் சாம்பல்	- 10 கிராம்
வாழைச்சருகு சாம்பல்	- 10 கிராம்
சிறுபீளை சாம்பல்	- 10 கிராம்
வெங்காயத் தோல் சாம்பல்	- 10 கிராம்
அதிமதுரச் சூரணம்	- 10 கிராம்

என அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து, அதோடு படிகார பல்பத்தைக் (20 கிராம்) கலந்துகொள்ளவும். இதில் அரை கிராம் அளவுக்கு எடுத்து பசு வெண்ணெய்யில் குழைத்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் சதை அடைப்பு, நீர் அடைப்பு போன்றவை தீரும்.

★ நெருஞ்சிக் காயைப் பாலில் போட்டு அவித்துச் சாப்பிடவும்.

சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரிய...

1. ஆதொண்டை இலையை மோர்விட்டு இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை, தினமும் 60 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், நீர்க்கட்டு உடைந்து சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.
2. ஐந்து ஊமத்தம் இலைக்குச் சம அளவு ஏலக்காய் விதையை எடுத்து தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து அடிவயிற்றில் பத்துப்போட்டவும்.
4. வெள்ளரி விதையைப் பால் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் அடைப்பு, சதை அடைப்பு, நீர்க்குழாய் எரிச்சல் போன்றவை தீரும்.
5. கீழாநெல்லி இலையுடன் கொஞ்சம் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து, தயிர் கலந்து சாப்பிடவும்.

5. பச்சைக் கற்பூரத்துடன் (200 மி.கி.), வெள்ளை எருக்கம் பூவின் இதழ்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாகக் கசக்கி, வெற்றிலையில் மடித்துச் சாப்பிடவும்.
7. கற்றாழைச் சோற்றில் (50 கிராம்) கடுக்காய்த் தூள் (10 கிராம்), வெங்கார பஸ்பம் (5 கிராம்), பனை வெல்லம் (25 கிராம்) ஆகியவற்றைக் கலந்து பாதி அளவு சாப்பிடவும். இதனால், ஓரிரு முறை பேதி உண்டாகி, நீர் அடைப்பு நீங்கி சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும்.
8. கோவைத்தண்டுச் சாறு (90 மி.லி.), தேங்காய்ப் பால் (90 மி.லி.), சீரகத் தூள் (12 கிராம்) மூன்றையும் கலந்து சாப்பிடவும்.
9. சிறுகீரைச் சாறு எடுத்து அதிகாலையில் சாப்பிடவும்.
10. வல்லாரை இலையை இடித்துப் பிழிந்து (60 மி.லி.) சாப்பிடவும்.

சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து வருவதை நிறுத்த...

மருந்து - 1

- | | |
|----------|-------------|
| ஆவாரம்பூ | - 20 கிராம் |
| சீரகம் | - 5 கிராம் |
| சந்தனம் | - 5 கிராம் |
| சர்க்கரை | - 20 கிராம் |

மேற்கண்ட பொருள்களை நன்றாக அரைத்து, கொட்டைப் பாக்கு அளவுக்குத் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிடவும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ அத்திப்பட்டையைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்.
- ★ பொன்னாங்கண்ணி வேரை எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்கு அரைத்து, இரண்டு லிட்டர் எருமைப் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கவும். இந்த வெண்ணெய்யை அதிகாலையில் மூன்று நாள்களுக்குச் சாப்பிடவும்.

- ★ நெருஞ்சில் விதையை 1 கைப்பிடி அளவு எடுத்து செவ்விளநீரில் ஊறவைத்து அரைத்து, காலை மாலை இரு வேளையும் தொடர்ந்து 10 நாட்கள் சாப்பிடவும்.
- ★ துத்தி இலையை நெல்லிக்காய் அளவு அரைத்து தயிரில் குழப்பி 5 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- ★ வெள்ளைக் குங்கிலியம் பஸ்பம் (10 கிராம்), கற்கண்டு (20 கிராம்) இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், 3 கிராம் அளவுக்குத் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிடவும்.
- ★ ஆவாரம் இலை, ஆவாரம்பூ, ஆவாரம் பட்டை, ஆவாரம் வேர் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து பால் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலந்து குடிக்கவும்.
- ★ அழிஞ்சில் பட்டை (20 கிராம்), அருகம்புல் (20 கிராம்) இரண்டையும், அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடவும்.

சிறுநீரில் சீழ் வருவது குணமாக...

- அத்திப்பட்டை - 10 கிராம்
- ஆவாரம்பட்டை - 10 கிராம்
- நாவல் பட்டை - 10 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் பொடி செய்து, இரண்டு கிராம் அளவுக்குத் தேனில் குழைத்து தினமும் சாப்பிடவும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ ஆனை நெருஞ்சில் இலையை தண்ணீரில் அரைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ ஓரிதழ் தாமரையைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, சாறு பிழிந்து அதில் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ துத்தி வேர் (50 கிராம்), உலர்ந்த திராட்சை (25 கிராம்) இரண்டையும், அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். பிறகு, அதை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.

- ★ கல்யாணப்பூசணிச் சாறு (20 மி.லி.), முள்ளங்கிச் சாறு (20 மி.லி.), சந்தன விழுது (20 கிராம்) மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ குந்திருக்கம் பிசினை இளநீரில் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.
- ★ கொத்தமல்லி இலையுடன் சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து தினமும் 100 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.
- ★ பார்லியுடன் சிறுபருப்பு, மஞ்சள், சீரகம் சேர்த்து கஞ்சி செய்து சாப்பிடவும்.
- ★ பருப்புக் கீரையைப் புளி போடாமல் கடைந்து சாப்பிடவும்.
- ★ நன்னாரி வேரையும், வேப்பிலையையும் சம அளவு சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்.

சிறுநீரகக் கற்கள்

சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாகக் காரணங்கள்

1. சிறுநீர்க்குழாய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை போன்றவற்றில் உண்டாகும் நீர்தேக்கம் அல்லது இவற்றில் உண்டாகும் கிருமித்தொற்று.
2. உடலில் ஆக்ஸலேட் அளவுக்கு அதிகமாக உற்பத்தி யாகி சிறுநீரில் கலப்பது.
3. பாரா-தைராய்டு சுரப்பி அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பது.
4. நீண்ட நாள்கள் படுத்த படுக்கையாகக் கிடப்பது, அடிக்கடி பயணம் செய்வது, அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபடுவது.
5. மது, புகை, போதை, புளிப்பு உணவுகள், கார உணவு கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், குளிர்பானங்கள் போன்றவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது.

மேற்கண்ட காரணங்களால் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகின்றன. சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்க சித்த மருத்துவத்தில் நிறைய மருந்துகள் உள்ளன. அவை:

சிறுநீரகக் கல் கரைய...

மருந்து - 1

நெருஞ்சில் விதை	- 10 கிராம்
சிறுபீளை வேர்	- 10 கிராம்
மாவிலங்கப்பட்டை	- 10 கிராம்
பேராமுட்டி	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றிரண்டாகச் சிதைத்து அரை விட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். இதை, காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், ஏழு நாள்களில் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

மருந்து - 2

நாவல் பருப்பு	- 10 கிராம்
நன்னாரி வேர்	- 10 கிராம்
சீந்தில் இலை	- 10 கிராம்
தாமரைப்பூ	- 10 கிராம்
சிறுநாமுட்டி	- 10 கிராம்
சிறுகீரை வேர்	- 10 கிராம்
விராலி வேர்	- 10 கிராம்
வெட்டிவேர்	- 10 கிராம்
விலாமிச்சம்வேர்	- 10 கிராம்
பொன்னாங்கண்ணி வேர்	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இத்துடன், ஒரு விட்டர் இளநீர் சேர்த்து அரை விட்டர் அளவுக்கு சுண்டக் காய்ச்சி, தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஏழு நாள்களில் சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

மருந்து - 3

நெருஞ்சில் வேர்	- 10 கிராம்
சிறுபீளை வேர்	- 10 கிராம்

சிறுகிரை வேர்	-	10 கிராம்
சீரகம்	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை நசுக்கி, அரை லிட்டர் தண்ணீரில் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்து, தொடர்ந்து ஒன்பது நாட்கள் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 4

சதகுப்பை	-	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	-	20 கிராம்
கருவைப்பட்டை	-	20 கிராம்
மகிழம்பூ	-	20 கிராம்
மகிழம்விதை	-	20 கிராம்
அதிமதுரம்	-	20 கிராம்
கொத்தமல்லி	-	250 கிராம்
வெள்ளை கற்கண்டு	-	1/2 கிலோ

முதலில், கற்கண்டு தவிர பிற பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு, கற்கண்டையும் பொடியாக்கிச் சேர்க்கவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 4 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 5

வெங்காயம்	-	130 கிராம்
சங்கன் இலை	-	130 கிராம்
பச்சை நெல் உமி	-	130 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து சாறு பிழிந்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 50 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 6

சதகுப்பை	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்

மகிழும் விதை	-	20 கிராம்
அதிமதுரம்	-	20 கிராம்
சிறுவலங்கப்பட்டை	-	20 கிராம்
தேற்றான் கொட்டை	-	20 கிராம்
தனியா	-	120 கிராம்
சர்க்கரை	-	250 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 7

நெருஞ்சில்	-	100 கிராம்
அருகம்புல்	-	50 கிராம்
கொத்தமல்லி	-	100 கிராம்
சோம்பு	-	25 கிராம்

என அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், 5 கிராம் அளவு பொடியை 2 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ வெங்காயச் சாறு (30 மி.லி.), கெச்சைக்காய் இலைச் சாறு (30 மி.லி.) இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.
- ★ 20 கிராம் வெடியுப்பை சட்டியில் போட்டு உருக்கி, அதனுடன் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். பிறகு இதில், கோவைத் தண்டு சாறு (100 மி.லி.), வெங்கார பஸ்பம் (5 கிராம்) இரண்டையும் கலந்து தினமும் காலை சாப்பிட்டால், ஐந்து நாள்களில் சிறுநீரகக் கல் பிரச்னை தீரும்.
- ★ சுரை இலையை விளக்கில் வாட்டிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, இதில் 500 மி.லி. கிராம் வெங்கார பஸ்பம் சேர்த்துச் சாப்பிட சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

- ★ வாழை மரத்தை வெட்டும்போது வரும் நீரைப் பிடித்து, அத்துடன் கொஞ்சம் வெடியுப்பு சுண்ணத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ யானை நெருஞ்சில் விதையை (25 கிராம்) நன்றாகச் சிதைத்து, அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.
- ★ காசினிக் கீரையைக் கடைந்து சாப்பிடவும்.
- ★ வாழைமரக் கிழங்கை வெட்டும்போது வடியும் சாற்றைக் குடித்தால் சிறுநீரகக் கல் கரையும்.

சிறுநீரக மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்

அமுக்கரா கிழங்கு
 கொத்தவரை
 அழிஞ்சில்
 கொத்தமல்லி
 அருகம்புல்
 கொள்ளுக்காய் வேளை
 அன்னாசிப் பழம்
 சங்கன்
 ஆடாதொடை
 சடாமாஞ்சில்
 ஆளிவிதை
 சண்பகம்
 ஆற்றுத்தும்மட்டி
 சதகுப்பை
 ஆனைக்கற்றாழை
 சத்திச் சாரணை
 ஆனைப்புளி
 இசப்கோல் விதை
 சாணாக்கி கீரை
 ஈச்சு
 சாம்பிராணி
 எட்டி
 சிந்தில்
 எள்ளு
 நெருஞ்சில்
 செம்பருத்தி
 கண்டங்கத்தரி
 தரா
 கருஞ்சீரகம்

தினை
 கல்யாணப்பூசணி
 துத்தி
 கற்கோவை
 தேள்கொடுக்கு
 காட்டத்தி
 நன்னாரி
 காட்டுக் கருவாப்பட்டை
 நாணல்
 காட்டுக் கிராம்பு
 நாயுருவி
 காட்டுக் கொள்ளு
 காட்டுச் சீரகம்
 நீர்ப்பிரமி
 காட்டு முள்ளங்கி
 நீர்ப்பூலா
 கிச்சிலிக் கிழங்கு
 நீர்முள்ளி
 கீழாநெல்லி
 பருப்புக் கீரை
 குந்திருக்கம்
 குப்பைமேனி
 பால்வள்ளி
 குரு வேர்
 பிண்ணாக்குக் கீரை
 கொடிப்பசலைக் கீரை
 பீளை
 தர்ப்பை
 கரும்பு

சிறுநீரக மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கும் சித்த மருந்துகள்

அருகன் வேர் சூரணம்
சிறுபீளைச் சூரணம்
சீரகச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
சுண்டை வற்றல் சூரணம்
திரிபலா சூரணம்
திரிபலா கற்பம்
நாவல் கொட்டை சூரணம்
வல்லாரைச் சூரணம்
நீர்முள்ளி நீர் சூரணம்
மண்டுராதி நீர் சூரணம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
ஜலமஞ்சரி
படிகலிங்க செந்தூரம்
படிகார செந்தூரம்
நெருஞ்சில் நீர் சூரணம்

நிலவேம்பு நீர் சூரணம்
கரிசாலை லேகியம்
சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
தண்ணீர்விட்டான் லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
பிரமி நெய்
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
வல்லாரை நெய்
வெண்பூசணி நெய்
பாவன கடுக்காய்
கல்நார் பஸ்பம்
முத்துச் சிப்பி பஸ்பம்
நண்டுக்கல் பஸ்பம்
படிகார பஸ்பம்
சிலாசத்து பஸ்பம்
சிருங்கி பஸ்பம்

சிறுநீரக மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்

கர்ப்பாசனம்

விபரீத கோணாசனம்

சப்த கோணாசனம்

உத்தித பட்சி மோத்தாசனம்

உதித்தகாடி ஐக்கிய பாத சக்ராசனம்

சர்வாங்க வானம்பாடி ஆசனம்

சர்வாங்க பத்ம கவையாசனம்

சமகோண கூர்மாசனம்

அஷ்ட கோணாசனம்

விருஷ்டிராசனம்

அர்த்த பர்வதாசனம்

பர்வதாசனம்

சிவலிங்காசனம்

தோலுங்காசனம்

வஜ்ர தோலுங்காசனம்

வஜ்ஜிராசனம்

பத்ம சுப்த வஜ்ஜிராசனம்

அர்த்த சலபாசனம்

பூர்ண சலபாசனம்

தனுராசனம்

பூர்வ தனுராசனம்

அர்த்த மச்சேந்திராசனம்

பூர்ண மச்சேந்திராசனம்

கூர்மாசனம்

வட்டயனா

ஒட்டியானா

நெளலி

அஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

சதுர்முக திரிகோணாசனம்

அர்த்த திரிகோணாசனம்

சிரபத ஹஸ்த கோணாசனம்

முழு திரிகோணாசனம்

பரிவர்த்த திரிகோணாசனம்

விஸ்ரூபாத பார்க்வடி நாமாசனம்

பிறையாசனம்

பரத்வாஜ ஆசனம்

ஸ்கண்டாசனம்

சாந்தியாசனம்

VIII

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்

(Endocrine System)

ஒரு நபரை, இளம் பிராயத்தில் இருந்து வாலிபப் பருவத்துக்கு அழைத்துச் செல்வது இந்த நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்தான்.

எதிர்பாலினர் உடல் மீது ஒருவிதக் கவர்ச்சியும், ஆசையும் ஏற்படுவதும், ஆண்களுக்கு மீசை முளைத்தல், பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் வளர்தல் போன்ற பருவ மாற்றங்களுக்குக் காரணம் இந்த நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்தான்.

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில்தான் ஒரு மனிதனுடைய உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கை ஒழுங்குபடுத்துவதும், குழந்தைப்பேற்றை உறுதிசெய்வதும் இந்த மண்டலத்தில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள் தான். நீரிழிவு, உடற் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாக இருப்பதும் இம் மண்டலத்தைச் சேர்த்த ஹார்மோன்கள்தான். இப்படி, ஒரு மனிதனுடைய 'வாழ்க்கையில்' நல்லதோ கெட்டதோ எதுவாக இருந்தாலும், அவற்றுக்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பவை ஹார்மோன்கள்தான்.

அப்படிப்பட்ட ஹார்மோன்களை மையமாகக் கொண்ட இந்த நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளைப் பற்றியும் இந்தப் பகுதியில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றுக்கான மருந்துகளும்

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் எத்தனையோ பாதிப்புகள் வந்தாலும் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடியவற்றில் தைராய்டு சுரப்பி சார்ந்த பிரச்சனைகள் முக்கியமானவை. இவை இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று, மிகை தைராய்டு பாதிப்புகள். இரண்டு, குறை தைராய்டு பாதிப்புகள். பெண்கள்தான் அதிக அளவில் இந்த தைராய்டு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

மிகை தைராய்டு (Hyper-Thyroidism) பிரச்சனையால் உண்டாகும் பாதிப்புகள்

1. எப்போதும் பதற்றம், படபடப்பு இருக்கும்.
2. கண் விழிகளில் பிதுக்கம் உண்டாகும்.
3. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.
4. தொண்டை வலி ஏற்படும்.
5. உடல் எடை குறையும்.
6. நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கும், முன்கோபம் உண்டாகும்.
7. அதிகக் குளிரையோ, வெப்பத்தையோ தாங்க முடியாத நிலை ஏற்படும்.
8. கால் வீக்கம், மயக்கம் உண்டாகும்.
9. அதிகப் பசி உண்டாகும்.
10. தூக்கமின்மை மற்றும் கண்களில் வீக்கம் ஏற்படும்.

மிகை தைராய்டு பிரச்சனைகள் தீர...

மருந்து - 1

ஆடுதீண்டாப்பாளை	- 20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 20 கிராம்
கல்யாண முருங்கை	- 20 கிராம்
சிவக்கரந்தை	- 20 கிராம்
செம்பருத்திப்பூ	- 20 கிராம்
பிரண்டை	- 20 கிராம்
முருங்கைப்பட்டை	- 20 கிராம்
இலந்தை	- 20 கிராம்
சந்தனம்	- 20 கிராம்
மகிழம்பூ	- 20 கிராம்
தாமரைப்பூ	- 20 கிராம்

ஆகிய அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 4 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மிகை தைராய்டு பிரச்சனைகள் தீரும். மிகை தைராய்டு சார்ந்த பிற பாதிப்புகளும் குணமாகும்.

பிற மருந்துகள்

1. அன்னாசிப்பழம், பப்பாளி, நாவல்பழம் போன்ற வற்றை அடிக்கடி சாப்பிடவும்.
2. எள்ளை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து, தினமும் 2 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.
3. கல்யாண முருங்கை இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து அரிசி மாவுடன் கலந்து அடைபோல் செய்து சாப்பிடவும்.
4. கற்றாழைச் சோற்றை அரிசி கழுவிய தண்ணீரில் ஏழு முறை முக்கி எடுத்து, பனங் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

**குறை தைராய்டு (Hypo-Thyroidism) பிரச்சனையால்
உண்டாகும் பாதிப்புகள்**

1. உடல் அசதி, சோம்பல் அதிகரிக்கும்.
2. அதிக தூக்கம் வரும்.
3. ஞாபக மறதி அதிகரிக்கும். எதிலும் பிடிப்பு இல்லாத மனநிலை உண்டாகும்.
4. தாழ்வு மனப்பான்மை, பிறருடன் ஒத்துப்போக முடியாத தன்மை அதிகரிக்கும்.
5. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் உருவாகும்.
6. உடல் பருமன் அடையும்.
7. 'காய்ட்டர்' எனப்படும் முன் கழுத்துக் கழலை நோய் உண்டாகும்.
8. கை, கால், மூட்டு வலி, உடம்பு வலி, வாயு, வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும்.
9. தலை முடி உதிர்்தல், வழுக்கை போன்றவை ஏற்படும்.
10. கருத்தரிப்பது இயலாமல் போகும்.

குறை தைராய்டு பிரச்சனைகள் தீர...

மருந்து - 1

அசோகப்பட்டை	-	10 கிராம்
கரிசாலை	-	10 கிராம்
சிந்தில்	-	10 கிராம்
இம்பூரல்	-	10 கிராம்
திரிபலா	-	120 கிராம்
மருதம்பட்டை	-	25 கிராம்
அமுக்கரா	-	10 கிராம்
சுக்கு	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
நிலக்கடம்பு	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 4 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் குறை தைராய்டு நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும்.

பிற மருந்துகள்

1. ஓரிதழ் தாமரையை சிறு பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிடவும்.
2. மருதம் பட்டையைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்.
3. வல்லாரைக் கீரையை பூண்டு, மிளகு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிடவும்.
4. இஞ்சியை துவையல் செய்து சாப்பிடவும்.
5. தாமழ்பூவைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து கஷாயமாகச் சாப்பிடவும்.

தைராய்டு பிரச்னைக்கு அடுத்து, நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தைச் சார்த்த மிகப்பெரிய பிரச்னை சர்க்கரை நோய். இந்தச் சர்க்கரை நோய் பற்றியும் அதற்கான சித்த மருத்துகள் பற்றியும் பார்ப்போம்.

யாருக்கு சர்க்கரை நோய் வரும்?

பின்வரும் காரணங்களால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்று சித்த மருத்துவ சாஸ்திரம் சொல்கிறது.

1. அதிக அளவில் இனிப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களைச் சாப்பிடுதல்.
2. நெய், பால், மீன், கருவாடு, கோழி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்றவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுதல்.
3. வேகாத உணவுப் பொருள்கள், வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, பூரி போன்ற மந்தத்தை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுதல்.
4. அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபடுதல், சாப்பிட்டதும் உடலுறவுகொள்ளாதல் போன்றவற்றால் சர்க்கரை நோய் ஏற்படும் என்று சித்த மருத்துவம் சொல்கிறது.

சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறிகள்...

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
 2. சிறுநீர் கழித்த பிறகு கை, கால் மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுதல்.
 3. உடலில் அதிக வியர்வை ஏற்படுதல்.
 4. வியர்வையில் கற்றாழை நாற்றம் அடித்தல்.
 5. சிறு நீரில் ஈ, எறும்பு மொய்த்தல்.
 6. அடிக்கடி தாகம், பசி எடுத்தல்.
 7. உடலுறவில் அதிக நாட்டம், விந்து நீர்த்துப்போதல், ஆண்மைக் குறைவு உண்டாதல்.
 8. தூக்கமின்மை, உடலில் காயம் பட்டால் புண் ஆறாமல் இருப்பது.
- இவைதான் சர்க்கரை நோய்க்கான பொதுவான அறிகுறிகள்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. சர்க்கரை, குளுக்கோஸ், சர்க்கரை சார்ந்த இனிப்புப் பலகாரங்கள், கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், வெல்லம், தேன் போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்க வேண்டும்.
2. உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவற்றை கண்டிப்பாகத் தொடக் கூடாது. கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை கொஞ்சமாகச் சாப்பிடலாம்.
3. மாம்பழம், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா போன்ற பழங்களை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவும்.
4. அடிக்கடி குளிர்மானங்கள் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதைப் பொருள் உபயோகம் கூடாது.
5. எண்ணெய்த்தன்மை உள்ள வேர்க்கடலை, பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் போன்ற பருப்புகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
6. பிரிஞ்சி, பிரியாணி போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் அவசியம். நாள் ஒன்றுக்கு 20 கிராம் எண்ணெய்க்கு மேல் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

சர்க்கரையை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் காய்கறிகள்

1. வாழைப்பூ, 2. வாழைப் பிஞ்சு, 3. வாழைத்தண்டு,
4. சாம்பல் பூசணி, 5. முட்டைக்கோஸ், 6. காலிஃபிளவர்,
7. கத்திரிப் பிஞ்சு, 8. வெண்டைக்காய், 9. முருங்கைக்காய்,
10. புடலங்காய், 11. பாகற்காய், 12. சுண்டைக்காய்,
13. கோவைக்காய், 14. பீர்க்கம் பிஞ்சு, 15. பலாப்பிஞ்சு,
16. அவரைப் பிஞ்சு.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் காய்கறிகளைப் பச்சடி செய்தும் சாப்பிடலாம். தினமும் ஒருவேளை பச்சடி சாப்பிடுவது நல்லது. பாகற்காய் பச்சடி, கோவைக்காய் பச்சடி, சுண்டைக்காய் பச்சடி, வாழைத்தண்டு பச்சடி, வாழைப்பூ பச்சடி, வெங்காயப் பச்சடி, அவரைப் பிஞ்சு பச்சடி, புடலங்காய் பச்சடி, கத்திரிப்பிஞ்சு பச்சடி, பீர்க்கம் பிஞ்சு பச்சடி போன்றவை சர்க்கரை நோய்க்குச் சிறந்தவை.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் கீரைகள்

1. முருங்கைக் கீரை, 2. அகத்திக் கீரை, 3. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, 4 சிறுகீரை, 5. அரைக்கீரை, 6. வல்லாரைக் கீரை, 7. தூதுவளைக் கீரை, 8. முசுமுசுக்கை கீரை, 9. துத்திக் கீரை, 10. மணத்தக்காளிக் கீரை, 11. வெந்தயக் கீரை, 12. கொத்தமல்லிக் கீரை, 13. கறிவேப்பிலை.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் கீரைகளை சூப் வைத்துச் சாப்பிடலாம். தினமும் ஒரு டம்ளர் அளவு சூப்பை காலையோ, மாலையோ சாப்பிடலாம். முருங்கை சூப், பொன்னாங்கண்ணி சூப், சிறுகீரை சூப், அரைக்கீரை சூப், வெந்தயக் கீரை சூப், அகத்திக் கீரை சூப், பாகற்காய் சூப் போன்றவை சர்க்கரை நோய்க்கான சிறந்த சூப் வகைகளாகும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் பழங்கள்

1. விளாம் பழம் (50 கிராம்), 2. அத்திப் பழம், 3. பேரிச்சம் பழம், 4. நெல்லிக்காய், 5. அரை நெல்லிக்காய் (100 கிராம்), 6. நாவல் பழம், 7. மலைவாழை (30 கிராம்), 8. அன்னாசிப் பழம் (40 கிராம்), 9. மாதுளம் பழம் (90 கிராம்), 10. எலுமிச்சை (ஒன்று), 11. ஆப்பிள் (75 கிராம்), 12. பப்பாளிப்

பழம் (75 கிராம்), 13. கொய்யாப் பழம் (75 கிராம்),
14. திராட்சை (100 கிராம்).

மேற்கண்ட பழங்களில் ஏதாவது ஒரு பழத்தைக் குறிப்
பிட்டுள்ள அளவுகளில் தினமும் சாப்பிடவும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் சாறுகள்

1. எலுமிச்சை சாறு (200 மி.), 2. இளநீர் (200 மி.), 3. வாழைத்
தண்டு சாறு (200 மி.), 4. அருகம்புல் சாறு (100 மி.),
5. நெல்லிக்காய் சாறு (200 மி.), 6. கொத்தமல்லி சாறு
(100 மி.), 7. கறிவேப்பிலை சாறு (100 மி.).

மேற்கண்ட சாறுகளில் ஏதாவது ஒன்றை குறிப்பிட்ட அளவு
களில் தினமும் சாப்பிடவும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் மூலிகைக் கஷாயம்

மருதம் பட்டை	- 200 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 50 கிராம்
தாமரைப் பூ	- 50 கிராம்
நன்னாரி	- 50 கிராம்
நாவல் கொட்டை	- 50 கிராம்
நெல்லி	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 25 கிராம்

முதலில், கருஞ்சீரகம், சீரகம், சோம்பு மூன்றையும் லேசாக
வறுத்து, பிற பொருள்களுடன் சேர்த்து பொடி செய்து,
காலை மாலை இரு வேளையும் டீ, காபிக்குப் பதிலாகக்
குடிக்கலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற பானம் இது.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் இயற்கை உணவு

வெந்தயம்	- 250 கிராம்
உளுந்து	- 100 கிராம்

எள்	-	100 கிராம்
கசகசா	-	250 கிராம்
கேழ்வரகு	-	250 கிராம்
கோதுமை	-	250 கிராம்
சிவப்பு அவல்	-	250 கிராம்
சீரகம்	-	25 கிராம்
சோம்பு	-	25 கிராம்
ஓமம்	-	25 கிராம்
சுண்டை வற்றல்	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களில், வெந்தயம், கேழ்வரகு, கோதுமை மூன்றையும் முளைகட்டி காயவைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மற்ற பொருள்களை லேசாக வறுத்து அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். இதில், சிறிதளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்கவைத்து ஒன்று முதல் நான்கு டம்ளர் வரை சாப்பிடவும். இதை, களி உருண்டையாகவும் செய்து சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை நோய்க்கான பிற மருந்துகள்

மருந்து - 1

சிறுகுறிஞ்சான்	-	50 கிராம்
அருகம்புல்	-	25 கிராம்
நாவல்கொட்டை	-	25 கிராம்
மருதம்பட்டை	-	25 கிராம்
திரிபலா	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், 15 நாட்களில் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

மருந்து - 2

ஆவாரம்பூ	-	50 கிராம்
வெந்தயம்	-	100 கிராம்

மாந்துளிர்	-	50 கிராம்
வில்வம்	-	200 கிராம்

என அனைத்துப் பொருள்களையும் உலர வைத்து தனித் தனியே பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 3

வேப்பிலை	-	50 கிராம்
வேப்பம்பூ	-	50 கிராம்
வேப்பம்பட்டை	-	50 கிராம்
நெல்லிக்கனி	-	50 கிராம்

மேற்கண்டவற்றைப் பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில், காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் கணையம் வலுப்பெற்று, கணையச் சுரப்பி தூண்டப்படும். இதன்மூலம், சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

மருந்து - 4

வேப்பிலை	-	50 கிராம்
வேப்பம்பட்டை	-	25 கிராம்
சிறியாநங்கை	-	25 கிராம்
சீந்தில் சர்க்கரை	-	50 கிராம்
பறங்கிப்பட்டை	-	50 கிராம்
கருந்துளசி	-	50 கிராம்
மஞ்சள்	-	25 கிராம்

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருள்களை தனித்தனியே பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 5

சிறுகுறிஞ்சான்	-	100 கிராம்
சிறியநங்கை	-	25 கிராம்

நாவல் கொட்டை	-	100 கிராம்
வேப்பிலை	-	100 கிராம்
வெந்தயம்	-	100 கிராம்
பறங்கிப்பட்டை	-	100 கிராம்
சீந்தில் சர்க்கரை	-	100 கிராம்
கருந்துளசி	-	100 கிராம்
வில்வம்	-	50 கிராம்
ஆவாரம்பூ	-	50 கிராம்
அருகம்புல்	-	50 கிராம்
நெல்லிக்கனி	-	50 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து, 96 நாட்களுக்கு மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துபோகும். இது தவிர, சர்க்கரை நோய் சார்ந்த பிற நோய்களும் குணமாகும். சர்க்கரை நோய்க்கான மிகச் சிறந்த மருந்து இது.

மருந்து - 6

ஆவாரம்பூ	-	50 கிராம்
சீந்தில்கொடி	-	50 கிராம்
கட்டுக்கொடி	-	50 கிராம்
சிறுகுறிஞ்சான்	-	50 கிராம்
நாவல்கொட்டை	-	50 கிராம்
சீரகம்	-	50 கிராம்
தேற்றான்கொட்டை	-	50 கிராம்
நெல்லிக்கனி	-	50 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	50 கிராம்
வெள்ளெருக்கு	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில் தினமும் மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 7

நாவல் கொட்டை	- 100 கிராம்
சிறுகுறிஞ்சான்	- 50 கிராம்
ஆடுதீண்டாப்பானைச் சாறு	- 150 மி.லி.

ஆடுதீண்டாப்பானைச் சாற்றில் மற்ற அனைத்துப் பொருள் களையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து மாத்திரை பதத்தில் பட்டாணி அளவு உருண்டைகளாகச் செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் மூன்று வேளையும் 3 உருண்டைகள் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 8

வேம்பு வேர்	- 100 கிராம்
வேப்பம்பட்டை	- 100 கிராம்
வேப்பம்பூ	- 100 கிராம்
வேப்பிலை	- 100 கிராம்
வேப்பம்விதை	- 100 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், மூன்று வேளையும் 3 கிராம் என்ற அளவில் 5 மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், சர்க்கரை நோய் உள்பட கணையம் சார்ந்த அனைத்து நோய்களும் குணமாகும்.

மருந்து - 9

கீழாநெல்லி	- 50 கிராம்
மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
ஜாதிக்காய்	- 25 கிராம்
சாதிபத்திரி	- 25 கிராம்
வால்மிளகு	- 25 கிராம்
ஏலக்காய்	- 25 கிராம்
கிராம்பு	- 25 கிராம்

மாசிக்காய்	- 25 கிராம்
தாளிசபத்திரி	- 25 கிராம்
கசகசா	- 25 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் பொடி செய்து சலித்துக் கொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 10

வேப்பம் பிசின்	- 50 கிராம்
விளாம் பிசின்	- 50 கிராம்
இலவம் பிசின்	- 50 கிராம்
பாதாம் பிசின்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்கள் அனைத்தையும் சுத்தம் செய்து ஆறு செவ்விளநீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். அனைத்துப் பிசின்களும் இளகி, இளநீர் சுண்டியதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். பிறகு, உலர வைத்துப் பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், சர்க்கரை நோய் முழுமை யாகக் கட்டுப்படும். மேலும், சர்க்கரை நோயால் இழந்த உடல்கட்டையும் மீண்டும் பெறலாம். நரம்பு மண்டலம் சீரடைந்து ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

மருந்து - 11

நன்னாரி வேர்	- 100 கிராம்
சிந்தில் கொடி	- 100 கிராம்
ஆடுதீண்டாப்பாளை	- 100 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் தனித்தனியே பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 4 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

மருந்து - 12

மாங்கொட்டைப் பருப்பு	- 75 கிராம்
நாவல்கொட்டைப் பருப்பு	- 75 கிராம்

வில்வ இலை	-	25 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	25 கிராம்
சோம்பு	-	25 கிராம்
சீரகம்	-	25 கிராம்
தேற்றான் கொட்டை	-	25 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
மிளகு	-	25 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களைப் பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால், வெகு மூத்திரம், அதி மூத்திரம், சர்க்கரை நோய் போன்றவை குணமாகும்.

மருந்து - 13

வட்டத்திருப்பி	-	50 கிராம்
வாய்விளங்கம்	-	50 கிராம்
மருதம் பட்டை	-	50 கிராம்
கருங்காலிப் பட்டை	-	50 கிராம்

மேலே குறிப்பிட்ட பொருள்களைப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், கபம் அதிகரித்ததால் ஏற்பட்ட சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

மருந்து - 14

வேப்பம் பட்டை	-	50 கிராம்
மருதம்பட்டை	-	50 கிராம்
மாம்பட்டை	-	50 கிராம்
மஞ்சள்	-	50 கிராம்
நெய்தல் கிழங்கு	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், பித்தத்தால் ஏற்பட்ட சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்பட்ட புண் குணமாக...

மருந்து - 1

மஞ்சள்	- 10 கிராம்
படிகாரம்	- 10 கிராம்
கடுக்காய்	- 10 கிராம்
பசு வெண்ணெய்	- 100 கிராம்

முதல் 3 பொருள்களைத் தூள் செய்து பசுவெண்ணெய்யில் நன்கு சேரும்படி அரைக்கவும். இது, நீரழிவினால் உண்டாகும் புண், படை, பிற தோல் வியாதிகளுக்குச் சிறந்த மருந்து.

மருந்து - 2

நெல்லிக்கனி	- 25 கிராம்
கடுக்காய்	- 25 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 25 கிராம்
தேற்றாண்கொட்டை	- 25 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 25 கிராம்
சிறியாநங்கை	- 50 கிராம்
படிகார பஸ்பம்	- 20 கிராம்
குங்கிலிய பஸ்பம்	- 20 கிராம்

மேலே குறிப்பிட்ட பொருள்களில் ஒன்று முதல் ஆறு வரை உள்ள பொருள்களைப் பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு, படிகார பஸ்பம், குங்கிலிய பஸ்பம் இரண்டையும் கலந்து கொள்ளவும். இதில், மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவில் 90 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால், சர்க்கரை நோயால் ஏற்பட்டு நீண்ட நாட்களாக ஆறாமல் இருக்கும் புண்கள் அனைத்தும் ஆறும்.

சர்க்கரை நோயால் ஆண் குறியில் ஏற்பட்ட புண் ஆற...

யானை நெடுஞ்சில் இலை	- 50 கிராம்
பொடுதலை	- 25 கிராம்
மஞ்சள்	- 5 கிராம்
சீரகம்	- 5 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்து சாப்பிடவும். இதனால், ஆண் குறியில் ஏற்பட்ட புண் ஆறும். பெண் குறியில் ஏற்பட்ட புண்ணுக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

சர்க்கரை நோயால் உண்டாகும் ஆண்மைக் குறைவைப் போக்க...

கீழாநெல்லி	- 50 கிராம்
மஞ்சள் கரிசாலை	- 50 கிராம்
தூதுவளைப்பூ	- 50 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 50 கிராம்
நெல்லிக்கனி	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 50 கிராம்
தான்றிக்காய்	- 50 கிராம்
கொத்தமல்லி இலை	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
பிரண்டை	- 50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
அன்னபேதி செந்தூரம்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களில் அன்னபேதி செந்தூரம் தவிர மற்றவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு, அதனோடு அன்னபேதி செந்தூரத்தைச் சேர்ந்து நன்றாகக் கலக்கிக்கொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் உணவுக்குப் பிறகு 2 கிராம் அளவுக்கு சூடான பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.

இதனால், உடலில் ரத்தம் அதிகரித்து, நரம்புகள் முறுக்கேறி, எலும்புகள் உறுதியாகி, நல்ல உடல் வன்மை உண்டாகும். உடலின் ஆதாரசக்தியான விந்து உற்பத்தி அதிகமாகி, ஆண்மை பெருகும். ஆண்மைக்குறைவு, விந்து முந்துதல், குழந்தையின்மை போன்ற குறைபாடுகள், சர்க்கரை நோயால் ஏற்பட்ட செக்ஸ் குறைபாடுகள், ஹார்மோன் குறைபாடுகள் போன்றவை தீரும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான தினசரி மாதிரி
உணவுப் பட்டியல்

காலை:

மருதம் பட்டை மூலிகைக் கஷாயம் - ஒரு கப் (100 மி.லி.)
அல்லது டீ, காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்).

காலை டிபன்:

இட்லி - 3 அல்லது தோசை - 2 அல்லது சப்பாத்தி - 1 அல்லது
இடியாப்பம் - 1 அல்லது சம்பா ரவை உப்புமா அல்லது
மிளகு பொங்கல் அல்லது வெந்தயம் கலந்த கஞ்சியுடன்
புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, வெங்காயச்
சட்னியில் ஏதாவது ஒன்று. (தேங்காய் சட்னி கண்டிப்பாகக்
கூடாது). இத்துடன், சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்
ஏதாவது ஒரு கீரை சூப்.

காலை 11 மணி:

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் சாறு வகைகளில்
ஏதாவது ஒன்று கட்டாயம் சாப்பிடவும்.

மதிய உணவு:

ஒரு கப் சாதம், சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் காய்
கறிகள் சேர்த்த சாம்பார், ஏதாவது ஒரு காய்கறி பச்சடி மற்றும்
சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஏதாவது ஒரு பழம்.

இரவு உணவு:

கோதுமை சார்ந்த உணவுகள், 2 அல்லது 3 காய்கறி பச்சடி
மற்றும் சட்னி வகைகள்.

உடல் பருமன்

சர்க்கரை நோயைப் போன்று நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்
சார்ந்த இன்னொரு முக்கியமான பிரச்சனை உடல் பருமன்.
இப்போது, வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் எல்லோருக்கும்
இப்பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதை ஒரு நோய் என்றே சொல்ல
லாம்.

வாழ்க்கை முறை, உணவு முறை என பல்வேறு அம்சங்களைச் சார்ந்துதான் உடல் பருமன் என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன் நோயை மருந்துகள் மட்டுமே கொடுத்து குணப்படுத்திவிட முடியாது.

தினசரி உணவு முறையைச் சீர்படுத்தி, உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து, பல மாதங்களுக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால்தான் உடல் பருமனைக் குறைக்க முடியும்.

உடல் எடையைக் குறைக்க நவீன மருத்துவத்தில் மூன்று வகையான மருந்துகள் கையாளப்படுகின்றன. அவை:

1. பசியைக் குறைக்கும் மருந்துகள்
2. நீரைப் பிரிக்கும் மருந்துகள்
3. ஹார்மோன் மருந்துகள்

பசியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை, உடல் எடையைக் குறைக்கப் பயன்படுத்தும்போது உடல் பலவீனமாகிறது. இதனால், கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு பித்த நோய்கள் உண்டாகின்றன.

நீரைப் பிரிக்கும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால், உடல் எடை குறைந்ததுபோல் இருக்கும். ஆனால், மீண்டும் உடல் எடை பழைய நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். ஏனெனில், நமது உடலில் 70 சதவீதம் நீர் உள்ளதுதான் காரணம்.

ஹார்மோன் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் நிறைய பின்விளைவுகள் உண்டாகின்றன. ஹார்மோன் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வரவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

ஆக, முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தினால் உண்டாகும் அதிக உடல் எடையை, முறைப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் கொண்டே எளிதில் குறைக்கமுடியும். அதுவும் வேகவைக்காத பச்சை உணவுகளில், குறைந்த அளவு கலோரி (சக்தி) காணப்படுவதால், உடல் பருமனைக் குறைப்பதில் இயற்கை உணவுகளே மிகச்சிறந்த மருந்தாகும்.

தவிர, மலச்சிக்கலுக்கு சிறந்த முறையாகக் கருதப்படும் எனிமா சிகிச்சையும், இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனைக்குச்

சிறந்த சிகிச்சையாகும். தினசரி முடியாவிட்டாலும், வாரம் இரண்டு முறை எனிமா சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், உடல் பருமன் பிரச்சனை வெகு விரைவில் தீரும்.

அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து மூச்சுப் பயிற்சியும் நடைப் பயிற்சியும் செய்த பிறகு எனிமா சிகிச்சை எடுத்தால், ஒரே மாதத்தில் மீண்டும் பழைய 'சிக்கான' உடல் அமைப்பைப் பெறலாம். இது உறுதி.

இது தவிர, சித்த மருத்துவம் சொல்லும் உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்தால், உடல் இளைத்து சராசரி உடல் அமைப்பைப் பெற முடியும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் உணவுகள்

உணவு - 1

இனிப்பு ஆப்பிள்	- 2
வெள்ளரிக்காய்	- 2
எலுமிச்சைச் சாறு	- 50 மி.லி.
தண்ணீர்	- 200 மி.லி.
தேன்	- 2 தேக்கரண்டி

ஆப்பிள், வெள்ளரிக்காய் இரண்டையும் சிறிதாக அரிந்து எலுமிச்சைச் சாறு, தண்ணீர் சேர்த்து மிக்லியில் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி தேன் கலந்து சாப்பிடவும். இதை, காலை உணவாகவோ அல்லது உடல் எடையைக் குறைப்பதில் ஏதாவது ஒரு நேர உணவாகவோ சாப்பிட்டால், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரைந்துபோகும்.

உணவு - 2

அன்னாசிப் பழம் (150 கிராம்)	- 1
ஆப்பிள் (100 கிராம்)	- 1
செர்ரி பழம்	- 5
எலுமிச்சைச் சாறு	- 50 மி.லி.
தண்ணீர்	- 200 மி.லி.
தேன்	- 2 தேக்கரண்டி

அன்னாசிப் பழம், ஆப்பிள், செர்ரி பழங்களைச் சிறிதாக அரிந்து, எலுமிச்சைச் சாறு, தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்து வடிகட்டி தேன் கலந்து சாப்பிடவும்.

உணவு - 3

பப்பாளி பழத் துண்டுகள்	- 100 கிராம்
அன்னாசி பழத் துண்டுகள்	- 100 கிராம்
எலுமிச்சைச் சாறு	- 50 மி.லி.
ஊறவைத்த வெந்தயம்	- 10 கிராம்
தேன்	- 3 தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	- 100 மி.லி.

பப்பாளி, அன்னாசிப் பழம், வெந்தயம் ஆகியவற்றை எலுமிச்சைச் சாறு, தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, தேன் கலந்து மதிய உணவோடு சாப்பிட்டால், உடலில் உள்ள கொழுப்பு கரைந்து, இயல்பான உடல் எடையைப் பெறலாம்.

உணவு - 4

கொத்தமல்லி	- 60 கிராம்
வேப்பிலைத் துளிர்	- 5 எண்ணிக்கை
மிளகு	- 5 எண்ணிக்கை
மஞ்சள்	- 3 சிட்டிகை
சீரகம்	- 5 கிராம்
தண்ணீர்	- 200 மி.லி.

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து வடிகட்டி, தேன் கலந்து சாப்பிடவும். இதனால், தேவையில்லாத கொழுப்புகள் கரைந்து, உடல் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும். முக்கியமாக, ரத்தத்தில் அதிக அளவில் காணப்படும் 'டிரைகிளிசரைட்ஸ்' என்ற கொழுப்பின் அளவும் குறையும்.

உணவு - 5

புதினா இலை	- 60 கிராம்
வேகவைத்த பூண்டு	- 25 கிராம்

இஞ்சி	-	10 கிராம்
ஏலக்காய்	-	4 எண்ணிக்கை
எலுமிச்சைச் சாறு	-	50 மி.லி.
தண்ணீர்	-	200 மி.லி.

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து வடிகட்டி, நான்கு ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துக் குடிக்கவும். இதைக் காலை உணவோடு சேர்த்துக்கொண்டால், உடல் பருமன், வாயுக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், இதய நோய்கள் போன்றவை குணமாகும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் காய்கறி சாலட்

கேரட் துருவல்	-	60 கிராம்
புடலங்காய் (அரிந்தது)	-	60 கிராம்
கோவைக்காய் (அரிந்தது)	-	60 கிராம்
நறுக்கிய தக்காளி	-	2 எண்ணிக்கை
நறுக்கிய வெங்காயம்	-	50 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	50 கிராம்
சீரகத் தூள்	-	5 கிராம்
மிளகுத் தூள்	-	5 கிராம்
எலுமிச்சைச் சாறு	-	50 மி.லி.
புளிக்காத கெட்டித் தயிர்	-	100 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து, நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். இதைக் காலை உணவாகச் சாப்பிட்டால், உடல் பருமன் குறையும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் அருகம்புல்

உலர்ந்த அருகம்புல்	-	100 கிராம்
தனியா	-	50 கிராம்
சீரகம்	-	5 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில் 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து

கால் லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து 48 நாட்கள் அதிகாலையில் சாப்பிட்டால், உடல் பருமன் குறையும்.

அதிக எடை, தொப்பைக்கு அகத்திக்கீரை

அகத்திக்கீரை	-	2 கைப்பிடி
மிளகு	-	10 எண்ணிக்கை
சீரகம்	-	1/2 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	10 பல்
மஞ்சள் தூள்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

மேற்கண்ட அனைத்தையும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட்டால், அதிக உடல் எடை குறைவதுடன், தொப்பையும் குறையும்.

உடல் பருமனுக்கு ஆலம்விழுது சூரணம்

ஆலம் விழுது	-	300 கிராம்
அழுக்கரா	-	150 கிராம்
சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	25 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு மூன்று மாதங்கள் சாப்பிடவும்.

உடல் பருமனைப் போக்கும் அசோகப்பட்டை

அசோகப்பட்டை	-	30 கிராம்
மருதம் பட்டை	-	30 கிராம்
சுத்தி செய்த சோற்றுக்		
கற்றாழைச் சோறு	-	60 கிராம்
கடுக்காய் தோல்	-	30 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்து கிடைக்கும்

கஷாயத்தில் பாதியை காலையில் வெறும் வயிற்றிலும், இன்னொரு பாதியை மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் பருமன், தொப்பை, சூதக வாயு, சூதக பந்தம், வயிற்று வலி, வாய்ப்புண் போன்ற பிரச்னைகள் தீரும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் அதிமதுரம்

அதிமதுரம்	- 60 கிராம்
தனியா	- 60 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 60 கிராம்
வெள்ளைச் சர்க்கரை	- 1/4 கிலோ

அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் பருமன், தொப்பை குறையும். மேலும், நாளமில்லா சுரப்பிக் குறைபாடுகளால் உண்டாகும் தலைவலி, அசதி, சோர்வு, தைராய்டு போன்ற பிரச்னைகளுக்கும் இது சிறந்த மருந்து.

உடல் பருமன் குறைய நிலாவரை கூட்டு சூரணம்

நிலாவரை	- 175 கிராம்
ஆவாரம்பூ	- 75 கிராம்
பொன்னாவரை	- 75 கிராம்
ரோஜாப்பூ	- 75 கிராம்
கடுக்காய்	- 75 கிராம்
ஓமம்	- 75 கிராம்
இந்துப்பு	- 75 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களில் முதலில் இந்துப்பைப் பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு, மற்ற பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து இந்துப்புடன் கலக்கவும். இதை, தினமும் இரவில் 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன், தொப்பை குறையும். தைராய்டு நோயால் ஏற்படும் முடிகொட்டுதல் பிரச்னையும் தீரும். மேலும், கருக்குழி, கருப்பை போன்றவை சுத்தமாகும். மாதவிலக்குப் பிரச்னையும் தீரும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் பிற மருந்துகள்

- ★ இஞ்சி, ரோஜாப்பூ இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ இஞ்சிச் சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, கொத்தமல்லிச் சாறு மூன்றையும் சம அளவு கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- ★ இஞ்சியை விழுதாக அரைத்து அதில் பிசையும் அளவுக்கு சீரகம் சேர்த்து வெய்யிலில் காயவைத்து உலர்த்தவும். நன்கு காய்ந்த பிறகு பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.
- ★ இஞ்சி, ஏலக்காய், தனியா மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பனை வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ சூடான நீரில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, தேன் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ எலுமிச்சைச் சாற்றில் (200 மி.லி.) சீரகத்தை (100 கிராம்) ஊறவைத்து நன்கு காய்ந்த பிறகு பொடி செய்து, தினமும் காலை உணவுக்குப் பிறகு 3 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.
- ★ ஓமம் (கால் கிலோ), கடுக்காய் (கால் கிலோ) இரண்டையும் பொடி செய்து, தினமும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு 5 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.
- ★ கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையுடன் மிளகு சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்.
- ★ கல்யாண முருங்கை, கொள்ளு (வறுத்தது) இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து தினமும் 2 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.
- ★ தொட்டாச்சிணுங்கி இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடவும்.

நாளயில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் உண்டாகும்
நோய்களைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகள்

அமுக்கரா சூரணம்
அசோகப்பட்டை சூரணம்
இம்பூறல் சூரணம்
இஷ்டாதி சூரணம்
ஏலாதி சூரணம்
ஓரிதழ் தாமரை சூரணம்
கரிசாலை சூரணம்
சிராம்பு சூரணம்
குருந்தொட்டி சூரணம்
சோஷ்டச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
திரிபலா சூரணம்
திரிகடுகு சூரணம்
நத்தைச் சூரி சூரணம்
நாவல் கொட்டை சூரணம்
பறங்கிப்பட்டை சூரணம்
மருதம்பட்டை சூரணம்
வல்லாரைச் சூரணம்
நிலவேம்பு நீர் சூரணம்
மண்டுராதி நீர் சூரணம்
திராட்சாதி சூரணம்
கஸ்தூரி கறுப்பு
பட்டுக் கறுப்பு
திராட்சாதி நீர் சூரணம்
இம்பூறல் லேகியம்
கரிசாலை லேகியம்
சரபுங்க வில்லாதி லேகியம்

கோரோசனை மாத்திரை
திரிதோஷ மாத்திரை
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
வெண்பூசணி நெய்
குங்கிலிய பஸ்பம்
முத்து பஸ்பம்
முத்துச்சிப்பி பஸ்பம்
பவள பஸ்பம்
பேரண்ட பஸ்பம்
சங்கு பஸ்பம்
சிலாசத்து பஸ்பம்
சிருங்கி பஸ்பம்
நாக பஸ்பம்
தங்க பஸ்பம்
வெள்ளி பஸ்பம்
வெங்கார பஸ்பம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
மண்டுர செந்தூரம்
நாகச் செந்தூரம்
படிகார செந்தூரம்
பூர்ணசந்திர தோயம்
வெள்ளி செந்தூரம்
தேற்றாண்கொட்டை லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
தண்ணீர்விட்டான் லேகியம்
அமிர்தாதி குளிகை

நாளாயில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் உண்டாகும்

நோய்களைப் தீர்க்கும் மூலிகைகள்

அன்னாசிப் பழம்

ஆடுதீண்டாப்பாளை

ஆளி விதை

ஈச்சுர மூலி

எள்ளு

கடுகு ரோகிணி

கருஞ்சீரகம்

கல்யாண முருங்கை

கழற்சிக் கொடி

கற்றாழை

கரியபோளம்

காட்டு முள்ளங்கி

காட்டு வெங்காயம்

குந்திரிக்கம்

குப்பைமேனி

குருவேர்

கோரை

சதகுப்பை

சிவகரந்தை

செம்பருத்தி

தும்பை

நுரை

பருத்தி

பிரண்டை

பிளப்புச்சீரகம்

பெருங்காயம்

மருதம்பழம்

வேப்பம்பட்டை

மஞ்சிட்டி

மலைவேம்பு

மாவிலங்கு

முருங்கைப்பட்டை

மூங்கில்

வல்லாரை

வாலேந்திரபோனம்

வெங்காயம்

வெந்தயக்கீரை

அசோகு

அருகம்புல்

ஆலம்பட்டை

இலந்தை

ஓதிய மரம்

கடலழிஞ்சில்

கருங்காலி

கற்பாசி

கசகசா

சரக்கொன்றை

சிறுநாகப்பூ

தக்கோலம்

திரிபலா

நறுவிலி

நெட்டிலிங்கம்

பலா

பனை

புங்கு

மகிழம்பூ

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கான யோகாசனங்கள்

சாக்கோராசனம்

உத்தித பத்மாசனம்

குக்குடாசனம்

கர்ப்பாசனம்

ஜானு சீராசனம்

விபரீத கோணாசனம்

மரீசாசனம்

ஸ்ரீவர்த்த ஜானுசீராசனம்

பட்சி மோத்தாசனம்

மச்சாசனம்

ஏக நவாசனம்

சிர நவாசனம்

நவாசனம்

பாரிகாசனம்

விபரீதகரணி

சர்வாங்க ஆசனம்

ஏக பாத சர்வாங்காசனம்

மயூராசனம்

பிறையாசனம்

சிராசனம்

பர்வதாசனம்

சிவலிங்காசனம்

பரிவர்த்த கபாத சர்வாங்காசனம்

அர்த்த மச்சேந்திராசனம்

அஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

சதுர்முக திரிகோணாசனம்

பரிவர்த்த திரிகோணாசனம்

பிரசாரித பாதோத்தாசனம்

ஏகபாத சிரசாசனம்

பத்ம கவையாசனம்

சர்வாங்க முழு திரிகோணாசனம்

சர்வாங்க அர்த்த பத்மாசனம்

லம்ப சர்வாங்காசனம்

நிரலம்ப சல்வாங்காசனம்

உத்தித பாத சிர ஐக்கிய சக்ராசனம்

சர்வாங்க பத்ம கவையாசனம்

அர்த்த உத்தித பட்சி மோத்தாசனம்

அர்த்த உத்தித பாத ஜானுசீராசனம்

அர்த்தபாத பட்சிமோத்தாசனம்

IX

இனப்பெருக்க மண்டலம்

(Reproductive System)

ஆண் - பெண் கலவியில்தான் இந்த உலகமே இயங்குகிறது என்றால் அது மிகையில்லை. ஆணும், பெண்ணும் கலவி மட்டும் கொண்டு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருந்துவிட்டால், ஒரு கட்டத்தில் இந்த உலகமே மலடாகிவிடும். அதாவது, அழிந்துவிடும்.

எனவே, இறைவன் நமக்கு அளித்த சூத்திரம்தான், கணவன் + மனைவி = குழந்தை என்பதாகும். இந்தச் சூத்திரத்தால்தான் சமூகப் பரிணாம வளர்ச்சி ஒரே சீராக இயங்குகிறது. படைக்கும் திறன் படைத்த இறைவனுக்கு ஒப்பான இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களையும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளையும் இப்பகுதியில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

இனப்பெருக்க மண்டல நோய்களும் அவற்றுக்கான சித்த மருந்துகளும்

விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்க...

மருந்து - 1

காய்ந்த கொத்தமல்லி	-	50 கிராம்
வறுத்த மொச்சைக்கொட்டை	-	25 கிராம்
வறுத்த உளுந்து	-	25 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதில், 3 கிராம் அளவுக்குத் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால், உடலில் ரத்தம் பெருகி, விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

மருந்து - 2

வறுத்த கடலைப் பருப்பு	-	100 கிராம்
வறுத்த துவரம் பருப்பு	-	100 கிராம்
வறுத்த உளுந்து	-	100 கிராம்
வறுத்த எள்	-	100 கிராம்
வறுத்த கசகசா	-	50 கிராம்
பாதாம் பருப்பு	-	50 கிராம்
பிஸ்தா பருப்பு	-	50 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு	-	50 கிராம்
பூசணி விதை	-	50 கிராம்
பாதாம் பிசின்	-	50 கிராம்

அழுக்கரா - 50 கிராம்
நெல்லிக்கனி - 50 கிராம்
சுக்கு - 30 கிராம்
மிளகு - 30 கிராம்
திப்பிலி - 30 கிராம்
ஏலக்காய் - 30 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு, 200 கிராம் உலர்ந்த திராட்சை, 200 கிராம் கொட்டை நீக்கிய பேரிச்சம்பழம் இரண்டையும் நன்றாக அரைத்துச் சேர்க்கவும்.

பிறகு, இரண்டரை லிட்டர் தேனை அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றவும். நுரை பொங்கி வந்தவுடன், அடுப்பில் இருந்து தேனை இறக்கிவைத்து நுரையை நீக்கவும். பிறகு, பொடி செய்துவைத்துள்ள பொருள்களைத் தேனில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கிளறவும். சூடு ஆறிய பிறகு, இதனுடன் கால் கிலோ நெய்யை உருக்கிச் சேர்த்துக் கிளறவும்.

இந்த லேகியத்தை, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 10 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு பால் குடித்தால், இளைத்த உடல் பருக்கும். உடல் திடம் உண்டாகி ஆண்மை பெருகும். ஆண் குறி எழுச்சி அடையும். உடலுறவு வேட்கையை அதிகரித்து உறவில் மகிழ்ச்சி கிடைக்கச் செய்யும்.

மருந்து - 3

நெருஞ்சில் இலை - 10 கிராம்
ஓரிதழ் தாமரை இலை - 10 கிராம்
துத்தி இலை - 10 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து, கட்டித் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

★ ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 3 டீஸ்பூன் தேன் கலந்து அதில் பச்சை வேர்க்கடலை பருப்புகளை (30) இரவில் ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை, பருப்புகளைச்

சாப்பிட்டு, ஊறவைத்த தண்ணீரைக் குடித்தால் விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும். தொடர்ந்து 21 நாட்களுக்கு இப்படி சாப்பிட்டால், அதிசயக்கத்தக்க அளவில் ஆண்குறி எழுச்சி இருக்கும்.

மருந்து - 4

பாதாம் பருப்பு - 10 கிராம்
மிளகு - 10 கிராம்
வெள்ளைப்பூசணி - 50 கிராம்

என மூன்று பொருள்களையும் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து சாறு எடுத்து, தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், விந்து உற்பத்தி அதிகரித்து, உறவில் நாட்டம் அதிகரிக்கும்.

மருந்து - 5

ஓரிதழ் தாமரை - 75 கிராம்
துத்தி - 75 கிராம்
அம்மான் பச்சரிசி - 75 கிராம்
எலும்பு ஓட்டி இலை - 75 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்துகொள்ளவும். இதில், 5 கிராம் அளவுக்கு, காலை மாலை இருவேளையும் 48 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால், ஆண்மைக் குறைபாடு சரியாகும். வெட்டைச் சூடால் உண்டாகும் தூக்கமின்மை குணமாகும். மது, புகை, போதைக்கு அடிமையானதால் உண்டான ஆண்மை இழப்பு சரியாகும். நீர்த்துப்போன விந்து திடமாகும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.

எள் தரும் இன்பம்

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு

கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு

என்ற பழமொழியில் இருந்து, இளைத்த உடலைத் தேற்றும் தன்மை எள்ளுக்கு உண்டு என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கறுப்பு எள்	- 20 கிராம்
வேர்க்கடலைப் பருப்பு	- 20 கிராம்
கறுப்பு உளுந்து	- 20 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை	- 20 கிராம்
பனைவெல்லம்	- 20 கிராம்

இவை அனைத்தையும் நன்றாக அரைத்து, தினமும் காலை மதியம், மாலை என மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், இளைத்த உடல் பருக்கும். அத்துடன், விந்து வீரியம் உண்டாகி, உறவில் நாட்டம் அதிகரிக்கும்.

விந்தில் உயிரணுக்கள் அதிகரிக்க...

அரச விதை	- 50 கிராம்
அத்தி விதை	- 50 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து பொடி செய்து தினமும் சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

காமம் அதிகரிக்க...

- ★ சிறிய வெங்காயத்துக்கு (சாம்பார் வெங்காயம்) காம இச்சையைத் தூண்டும் தன்மை உண்டு. சிறிய வெங்காயத்துடன் இளம் வெள்ளாட்டுக் கறியைச் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால், காமம் அதிகரிக்கும்.
- ★ 50 மி.லி. அளவுக்கு சிறிய வெங்காயச் சாறு எடுத்து அதை நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கருவோடு சேர்த்து 48 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால் விந்து தொடர் பான அனைத்துப் பிரசுனைகளும் தீருவதுடன், காமமும் அதிகரிக்கும்.
- ★ சிறிய வெங்காயத்தை நெய் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டால், காமம் அதிகரிக்கும்.
- ★ பருத்திக் கொட்டையை (50 கிராம்) தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வடிகட்டிக் கிடைத்த சாற்றை, அரை லிட்டர் பசும்பாலுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும்.

இதில், தேவையான சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வெட்டைச் சூடு, மேகச் சூடு தணிந்து, விந்து அதிகரிக்கும். இதனால், காமம் அதிகரிக்கும்.

- ★ 100 கிராம் கிராம்பையும், நாட்டுக்கோழி முட்டைகளையும் (10) ஒன்றாகச் சேர்த்து பிசறிக்கொள்ளவும். இத்துடன், அரை கிலோ தேனைக் கொதிக்க வைத்து நுரை நீக்கிச் சேர்க்கவும். இதில், தினமும் 3 கிராம் அளவுக்கு, காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், காமம் அதிகரிக்கும்.

காமம் அதிகரிக்கும் உளுந்துக்கஞ்சி

இட்லி, தோசை, வடைக்கு மட்டும்தான் உளுந்து என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். ஆண்-பெண் உறவுக்கும் உளுந்து மிகச் சிறந்த மருந்து என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

நொய் அரிசி	-	200 கிராம்
உளுந்து	-	50 கிராம்
மிளகு	-	10 எண்ணிக்கை
சீரகம்	-	20 எண்ணிக்கை

மேற்கண்ட பொருள்களில் மிளகு, சீரகம் இரண்டையும் நெய்யில் வறுத்து அவற்றோடு கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். பிறகு, நொய் அரிசியையும், உளுந்தையும் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைக்கவும். ஒரு கொதி வந்ததும், மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் கலவையையும் அதனோடு சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.

இந்தக் கஞ்சியை, தொடர்ந்து 24 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால், விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும். இடுப்புப் பகுதிக்கு வலு கிடைக்கும். காமத்தை அதிகரித்து, உடலுறவில் அதிக நாட்டத்தை ஏற்படுத்தும்.

உடலுறவு நீடிக்க...

மருந்து - 1

அமுக்கரா கிழங்கு - 1/4 கிலோ

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு	-	1/4 கிலோ
கீழாநெல்லி	-	20 கிராம்
அருகம்புல்	-	20 கிராம்
வல்லாரை	-	20 கிராம்
ஓரிதழ் தாமரை	-	20 கிராம்
துளசி	-	20 கிராம்
நன்னாரி	-	20 கிராம்

இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும்.
அடுத்து,

கடுக்காய்	-	20 கிராம்
ஆவாரம்பூ	-	20 கிராம்
வேப்பம்பூ	-	20 கிராம்
கிராம்பு	-	20 கிராம்

ஆகியவற்றையும் பொடி செய்துகொள்ளவும். பிறகு,

துளசி விதை	-	20 கிராம்
நீர்முள்ளி விதை	-	20 கிராம்
நத்தைச்சூரி விதை	-	20 கிராம்
கசகசா	-	20 கிராம்
பூனைக்காலி விதை	-	20 கிராம்
தேற்றான் விதை	-	20 கிராம்
உளுந்து	-	20 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
மகிழ்விதை	-	20 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு	-	20 கிராம்

ஆகியவற்றையும் தனியே பொடி செய்துகொள்ளவும்.
அடுத்து,

இலவம் பிசின்	-	20 கிராம்
முருங்கைப் பிசின்	-	20 கிராம்
வேப்பம் பிசின்	-	20 கிராம்

பாதாம் பிசின்	-	20 கிராம்
கருவேலம் பிசின்	-	20 கிராம்
கடுக்காய்	-	20 கிராம்
ஜாதிக்காய்	-	20 கிராம்
சதகுப்பை	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
மல்லி	-	20 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	-	20 கிராம்
வால்மிளகு	-	20 கிராம்
சுக்கு	-	20 கிராம்

ஆகியவற்றையும் பொடி செய்துகொள்ளவும். அடுத்து, அனைத்துப் பொடிகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து நன்கு சலித்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் பாலில் 3 கிராம் அளவுக்குக் கலந்து சாப்பிட்டால், விந்து உற்பத்தி அதிகரித்து, உடலுறவில் நாட்டம் உண்டாகும். மேலும், நீடித்த உறவுகொள்ளவும், உறவில் முழுத் திருப்தி அடையவும் ஏற்ற அற்புத மருந்து இது.

மருந்து - 2

ஜாதிக்காய்	-	25 கிராம்
சாதிபத்திரி	-	25 கிராம்
பூனைக்கண் குங்கிலியம்	-	25 கிராம்
சாலாமிசிரி	-	25 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	-	25 கிராம்
கற்கண்டு	-	300 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு சூடான பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால், விந்து உற்பத்தி அதிகரித்து, ஆண்-பெண் உறவு நீடிக்கும்.

மருந்து - 3

சாதிக்காய்	-	25 கிராம்
------------	---	-----------

சாதிபத்திரி	-	25 கிராம்
கிராம்பு	-	25 கிராம்
பேரிச்சம்பழம்	-	25 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஆண்-பெண் உறவுக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன் 30 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு சூடான பால் குடித்தால், உறவு நீடிக்கும். இன்பமும் அதிகரிக்கும்.

மருந்து - 4

வால்மிளகு	-	50 கிராம்
அத்திவிதை	-	50 கிராம்
அதிமதுரம்	-	50 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்றையும் கற்றாழைச் சாறு சேர்த்து அரைத்து பட்டாணி அளவு உருண்டைகளாகச் செய்துகொள்ளவும். ஆண்-பெண் உறவின்போது, ஓர் உருண்டையை எடுத்து நாக்குக்கு அடியில் வைத்துக்கொள்ளவும். உமிழ்நீரோடு உருண்டை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரைந்து உள்ளே செல்லச்செல்ல உறவு நீடிக்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ வெங்காயத்தை அகத்தி இலைச் சாறு சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியில் பூசி உறவு கொண்டால் உறவு நீடிக்கும்.
- ★ சடாமாஞ்சில், சீமைக்காவி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பால் சேர்த்து அரைத்து, ஆண் குறியில் பூசி உறவு கொண்டால் உறவு நீடிக்கும்.
- ★ வெள்ளரி வேர்ப்பட்டையை அரைத்து, ஆண் குறியில் பூசிக்கொண்டால், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, உறவு நீடிக்கும்.
- ★ வால்மிளகை பொடி செய்து, தேனில் குழைத்து ஆண் குறியில் பூசி உறவில் ஈடுபட்டால் உறவு நீடிக்கும்.
- ★ வெங்காரம், வெள்ளைக் குன்றிமணிப் பருப்பு இரண்டையும் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து, ஆண் குறியில் பூசி, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி உறவு நீடிக்கும்.

- ★ பருத்திக் கொட்டையின் பருப்பை, ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியில் பத்துப்போட்டால், உறவு நீடித்து அதிக இன்பம் கிடைக்கும்.
- ★ அக்ரகாரம், குங்குமப்பூ இரண்டையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து, ஆமணக்கு இலையில் வைத்து ஆண் குறியோடு சேர்த்துக்கட்டினால், சுய இன்பப் பழக்கத்தால் மெலிந்துபோன ஆண் குறி வலுப்படும். மேலும், ஆண்மை அதிகரித்து உறவு நீடிக்கும்.

இனிய தாம்பத்யத்துக்கு...

முருங்கை விதை	-	100 கிராம்
முள்ளங்கி விதை	-	25 கிராம்
பூசணி விதை	-	25 கிராம்
நெருஞ்சில் விதை	-	25 கிராம்
வால்மிளகு	-	25 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	-	25 கிராம்
அக்ரகாரம்	-	25 கிராம்
ஜாதிக்காய்	-	25 கிராம்
குரோசாணி ஓமம்	-	25 கிராம்
இலவங்கம்	-	25 கிராம்
ஜாதிபத்திரி	-	25 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
ஏலக்காய்	-	25 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்துகொள்ளவும். தினமும் 2 கிராம் அளவுக்குப் பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால், எலும்பு மண்டலமும், நரம்பு மண்டலமும் வலுப்படும். மேலும், விந்து விரயம், விந்து சீக்கிரம் வெளியாதல், உடலுறவுக்கு முன்பே ஆண் குறி தளர்ந்து விந்து வெளியாதல், ஆண் குறியில் உணர்ச்சி குறைந்து, உடலுறவின் கடைசி நிலையில் உண்டாகும் இன்பம் (Orgasm) இல்லாமல்போவது, உறவுக்குப் பின் கை, கால் அசதி, இடுப்பு வலி போன்ற குறைகளுக்கு இது சிறந்த மருந்து.

ஆண் குறி வலுவடைய...

1. மலராத மல்லிகை மொட்டை, சந்தனத் தைலம் விட்டு நன்றாக அரைத்து ஆண் குறியின் மீது பூசவும்.
2. வெள்ளை ஆற்றலரிப்புவை நல்லெண்ணெய்விட்டு அரைத்துப் பூசவும்.
3. வசம்பு, அமுக்கரா, எட்டிக்கொட்டை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து வெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியின் மீது பூசவும்.
4. கருஞ்சீரகத்தை ஆலிவ் எண்ணெய்விட்டு அரைத்து ஆண் குறியில் பூசவும்.
5. நந்தியாவட்டை பூவை தேன் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியில் பூசவும்.
6. சிற்றகத்தி வேரை நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியில் பூசவும்.
7. வெங்காரத்தையும், தேனையும் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியில் பூசவும்.
8. பச்சைத் துளசி இலையை உமிழ் நீர் சேர்த்து அரைத்து ஆண் குறியின் மீது பூசினால் ஆண் குறி வலுவடைவதுடன், ஆண் குறியின் அளவும் அதிகரிக்கும்.

விரை வீக்கம் தீர...

- ★ வெள்ளை மூக்கிரட்டைக் கீரையை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, அதே அளவுக்கு ஆமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து, தைல பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டவும். இதை, 20 மி.லி. அளவில் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால், 5 முறைக்குக் குறையாமல் பேதி ஆகும். இதை 3 நாள் கள் முதல் 7 நாள் கள் வரை சாப்பிட்டால் விரைவாதம் சரியாகும்.
- ★ கழற்சி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி விரைகள் மீது கட்டினால், விரை வீக்கம் குணமாகும்.
- ★ கழற்சிப் பருப்பை (10 கிராம்) நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கரு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, அடைபோல் தட்டவும். பிறகு, ஆமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்து அடை

சடுவதுபோல் சுட்டு, மீதம் இருக்கும் எண்ணெய்யை குடித்து வரவும். நன்கு பேதியாகும். தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்குச் சாப்பிட, விரை வீக்கம், வலி போன்றவை தீரும்.

- ★ சிறுகும்மட்டியின் வேரைப் பொடி செய்து காலை மாலை இரு வேளையும் 3 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.
- ★ முடக்கத்தான் இலை, வேர், பூண்டு, மிளகு ஆகிய வற்றை சம அளவில் எடுத்து, விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பிட்டால், விரை வீக்கமும், விரை வாயுவும் தீரும்.
- ★ குசுமாசர லேகியம், மணிபத்ர லேகியம் இதில் ஏதேனும் ஒன்றை இரவு உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால், விரை வீக்கம், வாதம், வலி போன்றவை குணமாகும்.

வயதுக்கு வராத பெண்களுக்கு...

பதினேழு வயதாகியும் வயதுக்கு வராத பெண்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும் மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளன. அவை:

1. புளியரணைக் கிழங்கை தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, ஒன்பது நாட்களுக்கு நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிடவும்.
2. நாயவேளை வேரை (10 கிராம்) நன்றாக அரைத்து 7 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
3. அழிஞ்சில் வேரை (20 கிராம்) பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிடவும்.
4. முள் இலவம்பட்டையை பொடி செய்து தேனில் கலந்து ஒன்பது நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும்.
5. அரை கிலோ கறுப்பு எள்ளை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். காலையில், எள்ளை நன்கு பிசைந்துவிட்டு தண்ணீரை 200 மி.லி. அளவுக்குத் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும்.
6. இலவங்கப்பட்டையைத் தண்ணீர் சேர்த்து இடித்து 30 மி.லி. சாறு எடுக்கவும். இதில், 30 மி.லி. பசும்பால், 30 மி.லி. தேன் கலந்து அதிகாலையில் சாப்பிடவும்.

7. மகிழும் விதையை மோர் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து சாப்பிடவும்.
8. மாவிலங்கப்பட்டை, மிளகு, பூண்டு மூன்றையும் தலா ஐந்து கிராம் அளவுக்கு எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு அளவு தினமும் அதிகாலையில் சாப்பிடவும்.

மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்

வயதுக்கு வந்த பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு ஏற்படும். கருத்தரித்த பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்றுபோகும். வயதான பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் என்ற நிலைக்குப் பிறகு மாதவிலக்கு நின்றுபோகும். இந்த இரண்டு நிலைகள் இல்லாமல் திடீரென்று மாதவிலக்கில் ஏதாவது பிரச்சனை என்றால் அது ஏதாவது ஒரு நோயின் அறிகுறியாகும்.

நோயற்ற சில பெண்களுக்கு மிகவும் குறைந்து அளவில் மாதவிலக்கு வெளியேறும். இன்னும் சிலருக்கு சில துளிகள் மட்டுமே வெளியாகும். வேறு சிலருக்கோ ஒரு துளிகூட உதிரப்போக்கு இருக்காது. இன்னும் சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு அதிக அளவில் வெளியேறும். ஐந்து முதல் பத்துநாட்கள் கூட உதிரப்போக்கு இருக்கும். சில பெண்களுக்கு ஒரு மாதத்துக்கு இரண்டு முறை மாதவிலக்கு ஏற்படும்.

ஒரு பெண் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாள் என்பதை அவளுடைய மாதவிலக்குச் சுழற்சியின் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம். எனவே, மாதவிலக்கு சார்ந்த குறைபாடுகளை அலட்சியம் செய்யாமல் மருத்துவரைப் பார்த்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

மாதவிலக்குப் பிரச்சனையால், பெண்களுக்கு உடல் சோர்வு, வாந்தி, பசியின்மை, தேவையில்லாத பதற்றம், படபடப்பு, மன உளைச்சல் போன்றவை ஏற்படும்.

அடுத்து நாம் பார்க்கப்போகும் சித்த மருந்துகள், பெண்களின் மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து நிவாரணம் அளிக்கக் கூடியவை.

அதிக உதிரப்போக்கை நிறுத்த...

- ★ மாம்பருப்பை (3 கிராம்) பால் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ நாவல் கொட்டையை (3 கிராம்) பால் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடவும்.
- ★ மாதுளம் பழத்தோலை (5 கிராம்) அரைத்து புளிப்பு மோரில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ கொய்யா துளிர் இலை, மாதுளம் துளிர் இலை, மாந்துளிர் இலை மூன்றையும் சம அளவுக்கு எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, புளிப்பு மோரில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ மாம்பூ, மாதுளம்பூ, வாழைப்பூ மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து சிறிது உப்பு, புளி, மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிடவும்.
- ★ மாதவிலக்கான மூன்றாவது நாளில் வாழைப்பூ, பச்சை சுண்டைக்காய், வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றைக் காரம் இல்லாமல் சேர்த்துக்கொண்டால் அதிக உதிரப்போக்கு நிற்பதுடன், வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனையும் தீரும்.

‘அந்த 3 நாட்களுக்கான’ உணவுகள்

1. மாதவிலக்கான முதல் நாளில் இருந்து 3 நாட்களுக்கு உப்பு சேர்த்த பால் அல்லது மோர் சாதத்துடன், கறி வேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு துவையல் சாப்பிடவும்.
2. சிறுபருப்பு சேர்த்து சாம்பாரில், இஞ்சி, பூண்டு பெருங்காயம் வழக்கமான அளவைவிட கொஞ்சம் அதிகமாகச் சேர்த்து அரை உப்புடன் சாதம் சாப்பிடவும்.
3. பச்சை சுண்டைக்காயுடன் சிறுபருப்பு, இஞ்சி, பெருங்காயம் சேர்த்து உப்பு குறைத்து குழம்பு செய்து சாப்பிடவும்.
4. மாதவிலக்கின்போது வெள்ளரி, வெள்ளைப்பூசணி, சுண்டைக்காய், வெண்டைக்காய், பீட்ரூட், கோவைக்காய், கேரட், முள்ளங்கி, சிறுகீரை, முளைக்கீரை,

பொன்னாங்கண்ணி, கரிசாலை, பொடுதலை, முடக்கத்தான், அத்திக்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

5. மாதவிலக்கின்போது பூண்டுக் குழம்பு, மோர்க் குழம்பு போன்றவை சிறந்த பலன் தரும்.
6. மாதவிலக்கின்போது தினமும் ஒரு டம்ளர் மோரில் சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.
7. பிரண்டை, நெல்லிக்காய், இஞ்சி, வேப்பம்பூ போன்றவற்றைத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
8. மணத்தக்காளி குழம்பு வைத்துச் சாப்பிடலாம்.
9. வில்வப்பழம், அத்திப்பழம் போன்ற உலர் பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.
10. வெந்தயத்தை களிபோல் செய்து சாப்பிடலாம்.

மாதவிலக்குச் சிக்கல் தீர...

மருந்து - 1

குப்பைமேனி	- 50 கிராம்
மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி	- 50 கிராம்
சிறு செருப்படை	- 50 கிராம்
நிலாவரை வேர்	- 50 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து, தினமும் இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு 5 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு சரியாகும்.

மருந்து - 2

துத்தி இலை	- 10 கிராம்
மிளகு	- 10
பூண்டு	- 10 கிராம்

மேற்கண்ட மூன்று பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து சாப்பிட்டால் தடைப்பட்ட மாதவிலக்கு ஒழுங்காகும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ காட்டுக் கருணைக்கிழங்கை பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து தொடர்ந்து ஐந்து நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு உண்டாகும்.
- ★ பேய்க்கும்மட்டி வேரை கண்டங்கத்திரிச் சாறு சேர்த்து அரைத்து 5 நாட்கள் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு சீராகும்.
- ★ நிலப்பனங்கிழங்கு, பறங்கிச் சக்கை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து, தினமும் காலையில் 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் தடைபட்ட மாதவிலக்கு சீராகும்.
- ★ மாவிலங்கப்பட்டையை கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு அளவு 5 நாட்கள் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு ஏற்படும்.
- ★ 20 கிராம் ஓமத்தை அரைத்து, எள் ஊறவைத்து வடிகட்டிய தண்ணீரில் (200 மி.லி.) கலந்து கொடுக்க மாதவிலக்கு உண்டாகும்.
- ★ சித்திரமூல வேரை கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரோடு சேர்த்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு அளவு சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு சீராகும்.
- ★ மாவிலங்கப்பட்டையை நெல்லிக்காய் அளவு அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு ஏற்படும்.
- ★ முருங்கைக்கீரையுடன் மிளகு, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து சூப் செய்து 5 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு உண்டாகும்.

கர்ப்பம் உண்டாக...

மருந்து - 1

அதிமதுரம்	-	20 கிராம்
சுக்கு	-	20 கிராம்
திப்பிலி	-	20 கிராம்
மிளகு	-	20 கிராம்
மூக்குணங்கிழங்கு	-	20 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் நன்றாகச் சிதைத்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, நான்கில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதை, மாதவிலக்கான முதல் மூன்று நாள்களும் குடித்தால் மலடு நீங்கி கர்ப்பம் உண்டாகும்.

மருந்து - 2

ஆடாதொடை வேர்	- 5 கிராம்
கடலை வேர்	- 5 கிராம்
எருக்கம் பழுப்பு	- 5 கிராம்
பிரண்டை	- 5 கிராம்
சிறுகுறிஞ்சான்	- 5 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் தண்ணீர் சேர்த்து இடித்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். இதனுடன்,

பசும்பால்	- 50 மி.லி.
சிறுபாகல் இலைச் சாறு	- 50 மி.லி.

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி மாதவிலக்கான முதல் மூன்று நாள்களும் சாப்பிட்டால் மலட்டு நோய் நீங்கி கர்ப்பம் உண்டாகும்.

மருந்து - 3

மரமஞ்சள்	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 50 கிராம்
சதகுப்பை	- 50 கிராம்

மூன்றையும் காயவைத்து பொடி செய்துகொள்ளவும். இத்துடன், 300 கிராம் வெல்லத்தை தூளாக்கிச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும்.

இதை, மாதவிலக்கு வருவதற்கு மூன்று நாள்களுக்கு முன்பே தொடங்கி தொடர்ந்து 9 நாள்களுக்கு 10 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிடவும். உணவுடன் எலுமிச்சை, நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இப்படி மூன்று மாதம் தொடர்ச்சி யாகச் சாப்பிட்டால் கர்ப்ப நோய், கர்ப்பக் கிருமி நீங்கி

கருக்குழி சுத்தமாகும். நான்காவது மாதம் கண்டிப்பாக குழந்தை நிற்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ கச்சக்காய் இலையுடன் (15 கிராம்), 5 மிளகு, 3 பல் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ அந்தரத் தாமரை இலை, விஷ்ணுகிராந்தி இலை இரண்டும் தலா ஒரு கைப்பிடி அளவுக்கு எடுத்து, நன்றாக அரைத்து மாதவிலக்கான 2-ம் நாளில் பாலில் கலந்து குடித்துவிட்டு, 20 திராட்சைப் பழம் சாப்பிடவும். இதே போல் தொடர்ந்து 7 நாள்கள் செய்தால், கர்ப்ப வாயு, சூதக வாயு, வயிற்று வலி நீங்கி கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ அரச விதையை பச்சையாகச் சேகரித்து (20 கிராம்) பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்கவும். இப்படி, காலை மாலை இருவேளையும் தொடர்ந்து 7 நாள்கள் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் தலா 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து இடித்து, 10 கிராம் பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடவும். பிறகு சோம்பு கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும். இதேபோல், 12 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர உதிரப்போக்கு நீங்கும். மேலும் கருக்குழி சுத்தமாகி கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ யானைத் தந்தத்தை பொடி செய்து (அரை கிராம்) 5 கிராம் கற்கண்டுடன் சேர்த்து மாதவிலக்கான முதல் நாளில் இருந்து தொடர்ந்து 9 நாள்களுக்குச் சாப்பிட்டால், கருக்குழி சுத்தமாகி கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ இலவங்கப்பூவை (100 கிராம்) வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து, 100 கிராம் வெல்லத்தைச் சேர்த்து நன்கு பிசறி கொட்டைப்பாக்கு அளவு உருண்டைகள் செய்து கொள்ளவும். மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கு மூன்று நாள் களுக்கு முன் தொடங்கி 10 நாள்களுக்குச் சாப்பிடவும். இப்படி 2 முதல் 3 முறை சாப்பிட்டால் கருக்குழி சுத்தமாகி கர்ப்பம் உண்டாகும்.

- ★ இளம் ஆலம் விழுதை (20 கிராம்) தண்ணீரில் நன்கு அலசி அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி, மாதவிலக்கின் முதல் நாளில் இருந்து 5 நாட்கள் வரைச் சாப்பிட்டால், கண்டிப்பாகக் கரு உண்டாகும்.
- ★ துத்தி இலையைப் பறித்து நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, அதைச் சம்பா நெல்லுடன் போட்டு நன்கு இடித்து, 100 மி.லி. நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, இதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்கு மாதவிலக்கான முதல் மூன்று நாட்களும் சாப்பிட்டால், கர்ப்பம் உண்டாகி ஆண் குழந்தை பிறக்கும். நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பெண் குழந்தை பிறக்கும்.
- ★ மாதவிலக்கான நான்காம் நாள் இரவு பட்டினி கிடந்து, மறுநாள் காலை நுணாப்பூவை (10 கிராம்) பசும்பால் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ அரசங் கொழுந்தை (15 கிராம்) பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து, பசும்பாலுடன் கலந்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாகும்.
- ★ உத்தாமணிச் செடியின் வேரை அரைத்து கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்து, பசும்பாலில் கலந்து தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாகும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க...

மருந்து - 1

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கை (கால் கிலோ) உலரவைத்து மாவாக்கிக்கொள்ளவும். இத்துடன்,

உளுந்து	- 100 கிராம்
பச்சரிசி	- 200 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
பச்சைப் பயறு	- 200 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்

ஆகியவற்றையும் மாவாக்கிச் சேர்க்கவும். இதில், 20 கிராம் எடுத்து ஒரு டம்ளர் (200 மி.லி.) அளவில் கஞ்சி செய்து சாப்பிட, தாய்ப்பால் நன்றாகச் சுரக்கும்.

பிற மருந்துகள்

- ★ தாமரைக்கொட்டைப் பருப்பை பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.
- ★ காட்டாமணக்கு இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மார்க்கங்களின் மீது வைத்துக் கட்டவும்.
- ★ அரச மரத்தின் வேர், கொழுந்து, விழுது இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நன்றாக அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கவும்.
- ★ தாளி இலையை வேகவைத்து நீரை வடித்துவிட்டு, பிறகு இலையைப் பிசைந்து, எலுமிச்சை அளவு காலை மாலை இரு வேளையும் தொடர்ந்து 5 நாட்கள் சாப்பிடவும்.
- ★ பாதிரிவேரைச் சுத்தம் செய்து பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து, பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கவும்.
- ★ நெல்லி வேரை பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து 5 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- ★ வெள்ளரிப் பருப்புகளை நன்றாக அரைத்து மார்க்கங்களின் மீது பூசி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துக் குளிக்கவும்.
- ★ நிலாவரை இலையை அரைத்து மார்க்கங்களில் பூசவும்.

முலைப்பால் நிறுத்த...

1. மல்லிகைப்பூவை மார்க்கங்களின் மீது வைத்துக் கட்டவும்.
2. சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை மார்க்கம் முழுவதும் பூசி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.
3. துவரம் பருப்பை நன்கு அரைத்து மார்க்கங்களின் மீது பூசவும். இதேபோல், 3 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை பூசவும்.
4. குழந்தை பிறந்து இறந்துவிட்டால் முலைப்பால் சுரந்து வேதனையை ஏற்படுத்தும். அப்போது, வேப் பிலை அல்லது மல்லிகைப்பூவை அரைத்து மார்க்கத்தில் தடவினால் பிரச்னை தீரும்.

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களுக்கான சித்த மருந்துகள்

அமுக்கரா சூரணம்
 அசோகப்பட்டை சூரணம்
 இம்பூறல் சூரணம்
 இஷ்டாதி சூரணம்
 ஓரிதழ் தாமரை சூரணம்
 கிராம்புச் சூரணம்
 குருந்தொட்டி வேர் சூரணம்
 கோஷ்டச் சூரணம்
 சடாமாஞ்சில் சூரணம்
 சீந்தில் சூரணம்
 சீரகச் சூரணம்
 திரிபலாச் சூரணம்
 திரிபலாகற்பச் சூரணம்
 நத்தைச்சூரி சூரணம்
 நிலக்கடம்பு சூரணம்
 பறங்கிப்பட்டை சூரணம்
 மருதம்பட்டை சூரணம்
 வல்லாரைச் சூரணம்
 நெருஞ்சில் சூரணம்
 நீர் முள்ளி சூரணம்
 திராட்சாதி சூரணம்
 அமுக்கரா லேகியம்
 இம்பூறல் லேகியம்
 கசகசா லேகியம்
 கருணை லேகியம்
 கரிசாலை லேகியம்
 சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
 சதாவரி லேகியம்
 தாதுகல்ப லேகியம்

நெல்லிக்காய் லேகியம்
 வல்லாரை லேகியம்
 வெண்பூசணி லேகியம்
 வாங்குமரி லேகியம்
 அதிர்ஷ்ட ரசாயனம்
 மாதுளை மணப்பாகு
 திராட்சாதி ரசாயனம்
 குங்கிலிய பஸ்பம்
 சிருங்கி பஸ்பம்
 சிலாசத்து பஸ்பம்
 தங்க பஸ்பம்
 பவள பஸ்பம்
 முத்து பஸ்பம்
 வெங்கார பஸ்பம்
 வெள்வங்க பஸ்பம்
 வெள்ளி பஸ்பம்
 அப்பிரகச் செந்தூரம்
 அயச் செந்தூரம்
 அயக்காந்த செந்தூரம்
 ஆறுமுக செந்தூரம்
 பூரண சந்திரதோயம்
 தாமழம்பூ மாத்திரை
 பிரமி நெய்
 வல்லாரை நெய்
 தண்ணீர்விட்டான் நெய்
 நெல்லிக்காய் கிருதம்
 பொன்னாங்கண்ணிக் கிருதம்
 தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
 நன்னாரி லேகியம்

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்

அக்ரூட்

குரை

அதிவிடயம்

செம்பருத்தி

அழுக்கரா கிழங்கு

தண்ணீர்விட்டான்

அலிசி

தொட்டாற்சுருங்கி

நாகமல்லி

அறுகீரை

நிலப்பூசணி

ஆலமரம்

நீர்முள்ளி

ஆளிவிதை

நெருஞ்சில்

இலவங்கப்பட்டை

பருத்தி

உளுந்து

பலாசு

ஓரிதழ் தாமரை

பரங்கி

கடலை

பனை

கமலாப்பழம்

பிசின்பட்டை

கருவேலம்

பிரமிய வழுக்கை

கறிமுள்ளி

புடலை

பூனைக்காலி

காட்டு ஏலம்

பெருங்காயம்

காட்டுச்சதகுப்பை

பேரிச்சம்பழம்

கார்போகரிசி

மதனகாமப்பூ

கானாம் வாழை

முக்குளிக்கீரை

குடசப்பாலை

முந்திரி

குன்றி

கூந்தல் பனை

முள்ளிலவு

கோஷ்டம்

சாதிக்காய்

வாதுமை

சாதிப்பத்திரி

வாலுளுவை

சாரப்பருப்பு

வில்வம்

சாலாமிசிரி

வெட்பாலை

சீந்தில்

சீமை மிளகாய்

வெற்றிலை

காட்டாத்தி

புளிச்சிறுகீரை

காட்டு உளுந்து

இனப்பெருக்க மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கான யோகாசனங்கள்

சாக்கோராசனம்

வீரயோக முத்ரா

மத்த கோணாசனம்

மரீசாசனம்

ஜானு காசீயாசனம்

காசீயாசனம்

பட்சி மோத்தாசனம்

ஜடார பரிவர்த்தாசனம்

குறஞ்சாசனம்

பாரிகாசனம்

ஜீலாசனம்

ஹலாசனம்

சுப்த கோணாசனம்

தோலுங்கா ஆசனம்

பூர்ண சலபாசனம்

புஜங்காசனம்

பத்மபுஜங்காசனம்

தனுராசனம்

பூர்வ தனுராசனம்

கோமுகாசனம்

கும்பபாத ஆசனம்

கூர்மாசனம்

குதபாத ஆசனம்

குப்த பத்மாசனம்

அனும வீராசனம்

ஒட்டியானா

நௌலி

பிருஷ்டவலி திருஷ்டாசனம்

அஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

அர்த்த உத்தித பட்சி மோத்தாசனம்

அத்தோதித பரிவர்த்த பாத ஜானுசீராசனம்

சக்கர வாகனாசனம்

சர்வாங்க வானம்பாடியாசனம்

சர்வாங்க அஸ்வினி முத்ராசனம்

உத்தித பாதாங்குஸ்தாசனம்

அர்த்த உத்தித பாதாங்குஸ்தாசனம்

பிரம்மச்சரிய முத்ராசனம்

கர்ணபுஷ்ட ஜானு பத்மாசனம்

அர்த்தபாத பட்சி மோத்தாசனம்

கோமுக பட்சி மோத்தாசனம்

குறிப்புகளுக்காக...